



GRAHAM NICHOLLS

Le voyage extracorporel

UNE APPROCHE NOVATRICE

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Graham Nicholls

Le voyage extracorporel

Une approche novatrice

ADA
éditions

Traduit de l'anglais par Marie Gonthier
copyright © 2012 Graham Nicholls

Éditions AdA

978-2-89667-850-1

Table des matières

Préface

1 - Horizons célestes : l'art de sortir de son corps

2 - La science et l'expérience extracorporelle (EEC)

3 - Les sceptiques et l'expérience extracorporelle

4 - Votre profil personnel

5 - Modifier ses croyances

6 - Techniques d'immersion pour une expérience
extracorporelle

7 - Le corps physique

8 - L'esprit étendu

9 - Sortir de son corps : à quoi faut-il s'attendre ?

10 - Une autre réalité : visualisations multidimensionnelles

11 - Guérison et expérience extracorporelle

12 - Aube azurée : perception dans le temps

13 - Le niveau suivant : la vie après la mort

Épilogue

Annexes

Glossaire

Bibliographie

À propos de l'auteur

*À Triin Tõniste :
Merci pour ta lumière, ton appui et ton amour.*

Remerciements

J'aimerais remercier tout particulièrement ma mère et mon père pour leur soutien indéfectible, ainsi que les autres membres de ma famille et mes amis qui m'ont inspiré et soutenu durant l'écriture de ce livre, entre autres : Merlyn Roberts, Eucalyptus Thompson, Cecil McGrane, Matthew Dennis, Lawrence Brightman, Kadri Allikmäe, et Triin Tõniste.

Je voudrais aussi remercier avec gratitude Herbie Brennan, pour la très sympathique préface qu'il a bien voulu rédiger pour ce livre ; Philip Paul, Tom Campbell, le Dr Peter Fenwick et le Dr Jeffery Long, pour les entrevues, leurs commentaires et leurs recommandations. Je voudrais aussi manifester ma gratitude envers la Society for Psychical Research, l'Institut Monroe, l'Institute of Noetic Sciences et l'International Association for Near-Death Studies, pour m'avoir donné accès à leurs ressources et à leurs recherches, ce qui a facilité la rédaction de ce livre. Merci aussi à Alex Tsakiris, qui a contribué à faire avancer le débat entre les adeptes et les sceptiques grâce à ses balados et au projet Open Source Science dont il est le directeur. Je voudrais aussi reconnaître l'apport très important de Rupert Sheldrake, de Brian Josephson et de Dean Radin dont les travaux ont influencé plusieurs idées exprimées dans ce livre.

Pour terminer, je voudrais remercier Susan Mears, mon

agente pour ce livre, qui m'a encouragé à mener à bien ce projet et qui a contribué à sa réalisation ; Carrie Obry, pour avoir défendu ce livre chez Llewellyn ; Adam Schaab, pour avoir pris le relais comme éditeur et avoir mené à bonne fin ce projet jusqu'à la publication ; et Lee Lewis, pour son excellent travail d'édition.

Préface

Les résultats de sondage obtenus au cours de certaines recherches indiquent qu'une personne sur quatre peut s'attendre à se retrouver à l'extérieur de son corps physique à un moment ou l'autre de sa vie, et à vagabonder dans le monde comme un fantôme... sans être obligée de mourir pour le faire. L'expérience est parfois palpitante, parfois effrayante, souvent fascinante et presque toujours inattendue. Pour la grande majorité des gens, elle est aussi impossible à reproduire.

Un problème majeur se pose concernant ce phénomène qui pourrait être d'une grande importance. Les chercheurs scientifiques n'aiment pas les témoignages uniques, lesquels, par définition, ne permettent pas d'examiner en profondeur un sujet ou de faire des expériences en laboratoire. Par conséquent, parce qu'il est considéré comme un cas isolé, le témoignage lui-même est souvent ignoré ou rejeté. Il arrive parfois que des éléments d'information d'une grande valeur disparaissent pour toujours.

Puis, Graham Nicholls entre en jeu. Lorsqu'il découvre l'expérience extracorporelle (EEC) durant sa jeunesse, il ne la considère pas comme un événement inattendu qui ne pourrait jamais se reproduire. Au lieu de cela, il étudie, observe et

pratique jusqu'à ce qu'il puisse quitter son corps à volonté. En faisant littéralement des centaines d'EEC, il a pu examiner ce phénomène à un niveau de profondeur que les personnes qui font cette expérience qu'une seule fois, de façon spontanée, ne peuvent jamais atteindre.

Ce faisant, il a découvert que le phénomène était plus compliqué qu'il apparaissait. Même si, pour plusieurs personnes, une EEC consiste simplement à sortir de son corps et à voyager dans le monde sous une forme fantomatique, cette expérience pourrait aussi mener à différents niveaux de réalité, dont certains correspondraient aux plans astraux de la tradition ésotérique. Elle peut aussi, en nous incitant à modifier notre perception, nous permettre de comprendre l'univers de façon nouvelle et différente, et même de saisir cette unité dont ont parlé les mystiques à travers les âges. Chose intéressante, les résultats de mes propres expériences (non publiés) dans ce domaine ont confirmé ceux que Graham a obtenus au cours de plusieurs expériences.

Ses recherches l'ont amené à publier son premier livre intitulé *Avenues of the Human Spirit*, dans lequel il décrit certaines de ses expériences et présente ses spéculations philosophiques sur le sujet. Ce livre-ci va plus loin et dans une direction encore plus passionnante, parce qu'on y trouve des techniques qui pourraient vous permettre de contrôler vos propres EEC et, en pratiquant avec diligence, de développer la capacité de quitter votre corps à volonté.

Il existe plusieurs autres livres sur les EEC et la projection astrale. (Comme vous le verrez bientôt, les deux ne sont pas identiques.) Une recherche sur Internet vous permettra de découvrir rapidement un grand nombre de techniques dont les auteurs vous promettent de faire ces fascinantes expériences. Aucune d'entre elles — et c'est à contrecœur que je place mon propre travail dans cette catégorie — ne s'approche du livre que vous tenez entre les mains. Il est le fruit d'une grande expérience personnelle, alliant une intelligence pénétrante, une observation minutieuse et une étonnante approche scientifique et sceptique. C'est une œuvre d'une immense valeur autant pour le chercheur du domaine parapsychique que pour le praticien ésotérique.

La principale composante de ce livre se trouve dans la dernière section, dans laquelle vous trouverez plusieurs méthodes décrites avec clarté et concision pour déclencher une EEC. Certaines proposent de simples visualisations, tout comme la grande majorité des autres livres sur le sujet, mais Graham Nicholls ne s'arrête pas là. Ses méthodes peuvent aussi bien contenir des techniques de respiration, proposer d'utiliser certains sons, le yoga, des manipulations énergétiques et même des techniques de privation sensorielle, comme le protocole Ganzfeld et le prétendu « berceau de la sorcière ». L'illustration en 3D des tattvas hindous constitue l'un des développements les plus intéressants dans l'utilisation des portes du plan astral, depuis l'époque qui a vu naître l'ordre de l'Aube dorée.

Vous pouvez, si vous le désirez, considérer ce livre comme le fascinant récit des aventures extraordinaires d'un homme, mais vous en retirerez de plus grands bienfaits si vous acceptez de vous lancer dans vos propres aventures.

Je vous encourage fortement à essayer les diverses méthodes proposées par Nicholls afin de découvrir celles qui sont les plus efficaces pour vous.

Vos découvertes changeront peut-être votre existence et, plus important encore, elles vous permettront peut-être d'améliorer votre vie.

J. H. (Herbie) Brennan
County Carlow, Irlande, mars 2011

Horizons célestes : l'art de sortir de son corps

J'ai vu les rayons du soleil percer la haute atmosphère de la Terre tandis que je contemplais, en bas, le tournoiement des océans autour des continents du monde. J'ai dérivé dans l'immensité silencieuse de l'espace, entouré par une multitude d'étoiles et de nuées gazeuses dont la beauté inspire le respect et l'admiration. J'ai vu la magnificence de l'univers se refléter dans l'architecture des fleurs, des feuilles et des tiges et j'ai perçu avec mes yeux immatériels l'ultime profondeur de leur être. J'ai découvert la nature profonde de la vie et l'interconnexion de tout ce qui nous entoure. J'ai vu les merveilles de la perception physique et non physique.

J'ai foulé le seuil séparant la vie et la mort et exploré l'arrière-pays de la conscience. Et grâce à tous ces moments intenses qui ont changé ma vie, j'ai compris que toute personne faisant preuve d'ouverture d'esprit peut vivre des expériences semblables.

Réfléchissons un instant à ceci : la capacité de nous affranchir des limites physiques et d'entreprendre le voyage de la découverte de soi n'est-elle pas ce que nous pourrions désirer

le plus ? L'expérience extracorporelle (ou EEC, ainsi qu'on la désigne généralement) nous permet d'explorer la réalité de la vie après la mort physique et la perception au-delà du temps ; elle peut même nous donner la liberté de voyager instantanément dans n'importe quelle région de l'univers connu, et plus loin encore. En outre, l'EEC déclenche un processus de guérison et de transformation personnelle ; elle nous permet d'entrer en contact avec notre nature spirituelle et de trouver l'harmonie et la paix sur plusieurs plans.

Lorsque j'ai commencé à voyager à l'extérieur de mon corps, j'étais une tout autre personne. J'avais grandi dans un quartier déshérité aux prises avec de nombreux problèmes sociaux et peu de possibilités. Ma vie avait pris une tangente destructrice, et il y avait peu de chances que les choses changent. Pourtant, en dépit de cet environnement, j'ai eu d'étranges perceptions pendant mon enfance, ce qui m'a incité à acheter le livre de Janet Lee Mitchell intitulé *Out-of-Body Experiences : A Handbook*. J'ai pratiqué tous les soirs et au bout de six mois, j'ai réussi à déclencher ma première EEC.

Après cette expérience, ma vie a pris une direction complètement différente. J'ai entrepris des lectures sur des sujets tels que la parapsychologie, la religion, la magie et la philosophie. Ma vision du monde s'est vite modifiée et, tandis que j'explorais cet état hors du corps, je suis entré en contact de plus en plus souvent avec des énergies et j'ai fait des expériences extatiques qui ont permis aux souffrances de mon passé de se dissiper peu à peu. Alors que j'écris ces lignes, plus

de 20 ans se sont écoulés, et je vois encore aujourd'hui la grande beauté et les nombreuses possibilités qui s'ouvrent à moi ainsi qu'à ceux et celles qui apprendront l'art de sortir de leur corps.

Ce livre représente une synthèse de ce que j'ai appris durant toutes ces années. Pour le comprendre, il n'est pas nécessaire de croire à l'existence de pouvoirs surnaturels ni à des systèmes religieux ou ésotériques ; cet ouvrage ne présente aucune hypothèse sur la nature de l'état extracorporel.

Il puise à toutes les sources qui constituent pour moi des approches efficaces permettant de sortir de son corps — dans les recherches en parapsychologie effectuées depuis les 130 dernières années et dans mon expérience directe et mon travail avec d'autres personnes. Le résultat de tout cela constitue, je crois, l'approche la plus scientifique jamais publiée dans ce domaine jusqu'à présent.

Avec ce livre, je poursuis un objectif très simple : celui de vous enseigner les techniques et les connaissances nécessaires pour que vous puissiez réaliser vos propres expériences extracorporelles. Au cours des 20 dernières années, j'ai découvert qu'une approche personnalisée constituait la façon la plus efficace d'enseigner à quelqu'un l'art de sortir de son corps. Les différences entre les humains sont très subtiles : nous avons tous des peurs, une affectivité et des besoins qui nous sont propres. Comme vous le verrez en lisant ce livre, une meilleure compréhension de ces besoins et de ces

émotions vous procurera de meilleures chances de réussir, souvent dans un laps de temps plus court.

Avec cette approche personnalisée, vous obtiendrez des renseignements sur vous-même qui vous seront utiles dans tous les domaines de votre vie. La première étape du processus consiste à examiner vos motivations derrière ce désir d'apprendre à projeter votre conscience dans un autre lieu ou un autre temps. Est-ce simplement par goût de l'exploration ? Par souci de croissance spirituelle ? Pour acquérir une plus grande compréhension de la nature du monde qui vous entoure ? Ou pour entrer en contact avec une personne décédée ? Qu'il s'agisse clairement de l'une de ces motivations ou de la combinaison de plusieurs d'entre elles, en comprenant davantage ce qui vous attire dans ce domaine fascinant, vous pourrez identifier ce qui vous poussera le plus efficacement vers la réussite. L'étape suivante consistera à préciser le genre de personne que vous êtes : êtes-vous une personne émotive ou analytique, introvertie ou extravertie ? Quels sont les aspects spécifiques de votre personnalité et comment ceux-ci affecteront-ils votre désir d'étudier les expériences extracorporelles ?

Dans le chapitre 4, vous trouverez un questionnaire exhaustif conçu précisément pour vous aider à répondre à ces questions et à explorer votre vraie nature. Après avoir déterminé ces zones-clés de votre identité, vous pouvez, si vous le désirez, passer directement à l'annexe et commencer à mettre en pratique les techniques qui y sont répertoriées tout en

poursuivant votre lecture afin d'approfondir votre compréhension. Ces techniques ont été développées et classées de façon à ce que vous puissiez choisir la meilleure Horizons célestes : l'art de sortir de son corps combinaison d'options possible parmi celles que j'ai élaborées. Vous disposerez alors de techniques parmi les plus efficaces aujourd'hui pour faciliter votre sortie hors de votre corps.

Ces techniques diffèrent de toutes celles que vous trouverez dans d'autres livres pour diverses raisons ; la plus importante étant qu'elles font appel à chaque aspect de votre personnalité : vos peurs, vos forces et toute la conscience sensorielle que vous utilisez dans la vie quotidienne. Cette approche est conçue de façon à créer une expérience globale qui vous entraînera plus efficacement dans l'état d'EEC. Elle n'est pas simplement une série de visualisations, comme c'est le cas avec plusieurs autres techniques, car elle est conçue de façon à utiliser tous les sens.

Le concept à la base de mes techniques est tiré de la science de la parapsychologie ainsi que de mes propres recherches et expérimentations. La parapsychologie fournit plusieurs indications sur le plan de notre constitution psychique, lesquelles peuvent être utilisées durant notre apprentissage de l'expérience extracorporelle. L'histoire de la parapsychologie remonte probablement à l'an 1882 au cours duquel la Société de recherche psychique fut fondée, à Londres. Cette énigmatique institution, qui existe encore aujourd'hui, a produit plusieurs excellents chercheurs et publié de nombreux

écrits depuis les années 1880. Nous disposons aujourd'hui de bien meilleurs témoignages sur l'existence des facultés paranormales ou des phénomènes parapsychiques (psi), comme on les désigne dans les milieux scientifiques. De nombreux sceptiques admettent même que, selon les critères applicables à tout autre domaine scientifique, les preuves de l'existence des phénomènes psi sont bien établies. Toutefois, plusieurs continuent de douter et réclament plus de recherches. Malheureusement, les personnes disposées à ignorer les opposants systématiques et à explorer ces domaines sont très peu nombreuses, car l'impact négatif sur leur carrière scientifique pourrait s'avérer sérieux.

En dépit du tabou entourant les phénomènes psi, certains individus continuent pourtant d'offrir des éclairages étonnants sur la nature de la conscience et de l'univers : des gens comme Michael Persinger, chercheur sur la conscience ; Pim Van Lommel, chercheur sur les états de mort imminente ; Dean Radin et Rupert Sheldrake, qui effectuent des recherches sur l'« esprit étendu ». Nous reparlerons des découvertes de ces chercheurs plus tard, mais, d'ores et déjà, on peut dire qu'avec leurs travaux, nous avons une convergence de témoignages attestant l'existence de la perception et de la conscience non physiques. Je m'appuie sur leurs recherches, quand elles fournissent des moyens d'améliorer vos expériences extracorporelles.

Selon la parapsychologie, la conscience serait « non locale » — en d'autres mots, l'esprit ressemblerait beaucoup à un poste

récepteur, ou il existerait à l'intérieur et à l'extérieur du cerveau, d'où la possibilité de le régler pour percevoir à distance, que ce soit dans l'espace ou le temps. Je crois que l'EEC est l'outil le plus puissant pour expérimenter et explorer les confins de la perception et de la conscience. À ce jour, il n'existe aucune autre expérience permettant à tout notre être de se libérer du quotidien pour explorer, apprendre et évoluer d'une façon aussi impressionnante.

Qu'est-ce que l'EEC ?

Au départ, veuillez noter que j'utilise dans ce livre l'expression « expérience extracorporelle » pour faire référence à un ensemble de phénomènes qui nous donnent l'impression que l'esprit ou le corps subtil sort du corps physique. Je ne crois pas que ce soit nécessairement le cas ; j'utilise des termes tels que « sortir » ou « quitter » le corps pour faciliter l'explication de mon propos, mais ceux-ci ne doivent pas être pris au pied de la lettre ou considérés comme étant représentatifs de mes croyances. Comme vous le verrez, il existe plusieurs hypothèses passionnantes pour expliquer ce qui se passe durant une expérience extracorporelle, mais, jusqu'à ce jour, nous n'avons pas de réponses claires à ces fascinantes questions.

Ainsi, si je n'affirme pas qu'un esprit quitte le corps durant une EEC, qu'est-ce qu'une expérience extracorporelle ? Cette question est extrêmement complexe, mais une chose semble évidente : si la réalité n'est pas tant objective que potentielle,

comme le suggère la physique quantique, alors la notion de corps et même de séparation témoigne d'une compréhension du phénomène trop limitée. Il se peut que les sensations et impressions ressenties durant une EEC nous portent à croire qu'une séparation a bien lieu, mais peut-être s'agit-il simplement d'un état de pure conscience au sein duquel nous expérimentons la réalité plus directement. Nous explorerons cette idée plus tard. D'autres personnes peuvent avoir diverses opinions sur cette interprétation, mais comme notre objectif est d'apprendre à faire des expériences extracorporelles, je la définirai ici d'une façon plus pragmatique :

« Une expérience extracorporelle (EEC) suppose la présence d'impressions et de sentiments cohérents ainsi qu'une conscience sensorielle de la séparation totale du corps physique, telle une conscience indépendante qui est toujours en mesure de voir et de raisonner. On retrouve souvent une perception du corps vu d'en haut, des déplacements sur de grandes distances, et parfois des interactions avec d'autres personnes. L'EEC peut parfois mener à ce qui semble être d'autres niveaux de réalité. L'EEC est généralement décrite comme « étant aussi réelle que la réalité de tous les jours ».

Plusieurs d'entre nous ont vécu une expérience semblable durant un rêve lucide ou un rêve de vol dans les airs. En me basant sur mes recherches et mes expériences, je dirais

toutefois qu'il s'agit d'états très distincts. Voici comment j'analyse la chose : Quelles sont les principales caractéristiques d'un rêve ?

- Il survient durant le sommeil.

- Pendant un rêve, nous expérimentons une phase de mouvements oculaires rapides (MOR) liée au sommeil paradoxal.

- Il n'existe pas de caractéristiques précises et constantes telles que : « Tous les rêves commencent par ... ».

- Le rêve, en règle générale, ne dégage pas une impression de réalité aussi forte que celle ressentie à l'état de veille.

Quelles sont les principales caractéristiques d'une EEC ?

- L'EEC peut survenir dans des états différents (sommeil, état de veille, trauma).

- Certaines recherches montrent que durant une expérience extracorporelle, les gens ne produisent pas ces mouvements oculaires rapides liés au sommeil paradoxal.

- Il y a dans une EEC plusieurs caractéristiques constantes, telles que la sortie du corps, la corde d'argent et l'état vibratoire.

- L'EEC présente une sensation de réalité aussi forte que celle que nous éprouvons à l'état de veille.

En analysant ainsi les principales caractéristiques, nous percevons de nettes différences entre l'EEC et le rêve. L'idée

que l'EEC soit simplement une forme de rêve est, à mon avis, une idée erronée qui ne nous aide aucunement à vivre nos expériences au quotidien. Après avoir commencé à étudier d'autres niveaux ou plans de réalité, nous prenons conscience que les définitions deviennent plus subjectives, mais l'analyse précédemment exposée permet malgré tout de mettre en lumière les différences.

Alors, quelles sont les formes d'expérience extracorporelle les plus courantes et à quoi ressemble-t-elle ? La forme la plus répandue d'EEC est l'expérience spontanée. Vous, lecteur ou lectrice de ce livre, pourriez bien appartenir à ce groupe de personnes (entre 10 % et 25 % de la population) ayant connu une expérience extracorporelle spontanée. Ces expériences surviennent de multiples façons, durant le sommeil, lors d'une maladie, et parfois même dans des situations extrêmes, comme lors d'une blessure grave ou d'un arrêt cardiaque. La plupart des expériences de ce type se produisent toutefois durant une journée tout à fait normale en apparence ; vous vous allongez pour dormir et vous vous retrouvez subitement en train de flotter à proximité du plafond de votre chambre ou dans un lieu complètement différent. Au cours des années, j'ai conversé avec des gens qui se sont retrouvés dans plus d'un endroit à la fois. Des drogues, telles que la kétamine ou le diméthyltryptamine (DMT), ont aussi provoqué une EEC chez certaines personnes. Toutefois, la plupart de ces expériences déclenchées par des drogues comportent d'autres facteurs qui s'ajoutent au phénomène d'EEC généralement rapporté, aussi suis-je enclin à les considérer comme des états modifiés de

conscience plutôt que d'authentiques expériences extracorporelles. Lors de ces expériences influencées par certaines drogues, il se peut que la conscience opère d'une façon plus vaste, mais il s'y mêle aussi des contenus issus du quotidien.

Bien sûr, il y a des exceptions quand entrent en jeu des psychotropes, mais, dans l'ensemble, on peut ranger ces expériences dans une catégorie différente. Ma première expérience extracorporelle s'est produite de façon spontanée. J'avais 10 ou 12 ans. Par une journée apparemment ordinaire, en ouvrant les yeux, je me suis rendu compte que je flottais à la verticale à un demi mètre environ au-dessus du sol. C'était très concret ; je revois avec précision le béton granuleux du terrain de jeu de l'école que j'ai fréquentée pendant mon enfance. Chaque fois que j'y repense, je revois même la peinture blanche craquelée et j'éprouve de nouveau l'étrange sensation d'être dans un endroit familier, mais d'une façon tout à fait inhabituelle. Je me rappelle avoir vécu plusieurs fois des expériences de ce genre pendant ma jeunesse. Même s'il est difficile d'établir avec certitude qu'il s'agit d'authentiques expériences extracorporelles telles que je les définis dans ce livre, ces expériences m'ont quand même suffisamment intéressé pour m'inciter à étudier la façon d'atteindre l'état extracorporel véritable.

Il semble que la plupart des gens font d'abord des expériences qui appartiennent à cette catégorie ; c'est comme si une partie seulement de notre conscience accédait à un autre point de

vue de sorte que nous maintenons toujours certains aspects de notre perception sensorielle. Si l'expérience spontanée résulte d'une situation extrême, l'extériorisation semble être plus complète. Une séparation spontanée plus complète peut aussi survenir, bien que plus rarement, quand vous êtes déjà endormi ; vous vous éveillez soudainement, vous tentez de vous lever et constatez alors que vous n'êtes plus sur le plan physique. Pendant que vous tentez de comprendre ce qui se passe, vous éprouvez peut-être une grande frayeur, mais, en général, ce phénomène ne dure que quelques secondes ou quelques minutes.

Même si, habituellement, ces expériences spontanées sont brèves, et même si elles ne se produisent qu'une ou deux fois au cours de notre vie, elles sont tout de même utiles, car elles incitent plusieurs personnes à chercher à comprendre le phénomène plus en profondeur. Nous mettons peut-être en doute notre santé mentale, à l'instar du chercheur Robert A. Monroe, ou rejetons ce qui s'est passé en le qualifiant d'hallucination inhabituelle. Cette attitude peut paraître sensée, et je crois que certains événements entrent effectivement dans cette catégorie. Mais le fait de croire que les expériences extracorporelles ne sont que de simples hallucinations constitue-t-il vraiment une explication plausible ?

Si nous examinons le mot « hallucination », nous voyons qu'il implique que notre perception est fausse ou mensongère. Selon la U.S National Library of Medicine : « Les hallucinations

impliquent qu'une personne éveillée et consciente détecte des choses qui ne sont pas là^[1]. » Par conséquent, la question importante est celle-ci : les choses perçues durant une expérience extracorporelle sont-elles réelles ou illusoires ? C'est l'une des questions les plus importantes liées à ces expériences. Si ce que nous voyons dans une EEC est réel, alors l'univers est encore plus étonnant que tout ce que la science traditionnelle ou populaire a pu imaginer jusqu'à présent. Les avis sont partagés sur cette question, autant dans le milieu scientifique que dans le public, et c'est pourquoi je vais vous faire part de quelques-unes de mes conclusions sur le sujet.

Comme pour toutes les facultés paranormales, les expériences extracorporelles dépendent de la compréhension, la conscience et l'état d'esprit du sujet. Comme le nom l'indique, les facultés paranormales sont liées aux facultés mentales et elles sont donc assujetties à toutes nos limitations et forces psychologiques. Cela, à mon avis, est la clé pour comprendre les aspects objectifs et subjectifs de l'EEC.

J'ai vécu plusieurs expériences extracorporelles qui ont pu être vérifiées après coup, en visitant concrètement le lieu où j'étais allé durant l'EEC ou en faisant une recherche des détails tirés de l'expérience. Ce type de preuve est extrêmement importante au fur et à mesure que nous explorons et étudions plus en profondeur l'état extracorporel, mais le témoignage anecdotique et personnel ne constitue qu'un élément de notre démarche, car les êtres humains ont tendance à faire des

erreurs et des distorsions.

De façon similaire, dans les recherches sur les expériences de mort imminente (EMI), on trouve de nombreux cas où les sujets ont fourni des détails qu'ils ne pouvaient avoir pris connaissance par des moyens normaux, car aucune pulsation cardiaque ni fonction cérébrale n'avait été détectée. Vous connaissez peut-être ces descriptions fournies par des personnes qui ont frôlé la mort lors d'un accident : elles ont quitté leur corps et glissé dans un tunnel de lumière ou elles ont assisté au processus de leur résurrection en observant généralement la scène d'en haut. Bien que tous les gens ne fassent pas une expérience extracorporelle durant une EMI, la recherche en ce domaine suggère fortement que les EEC ne se fondent pas uniquement sur le cerveau et qu'elles ne sont pas de simples hallucinations. De nombreuses théories fournissent une explication convaincante de ces événements bouleversants, mais personne n'a encore proposé de théories expliquant précisément la complexité du phénomène de la même manière que les sujets qui les ont vécus en témoignent. Dans une étude, la Dre Penny Sartori, chercheuse en EMI, a voulu savoir si les gens pouvaient deviner aussi bien ce qui leur était arrivé pendant qu'ils étaient inconscients que ceux qui avaient vécu une EMI et observé leur résurrection depuis l'extérieur de leurs corps. Les résultats ont montré que les expérimentateurs d'EMI étaient les grands gagnants. Ceux qui essayaient de deviner ne savaient pas du tout ce qui leur était arrivé ou ils se basaient sur des reconstitutions vues à la télé ou au cinéma pour exprimer leurs opinions ; en revanche, les

expérimentateurs de mort imminente pouvaient donner des détails précis sur ce qui leur était arrivé[2].

Un autre domaine de la recherche scientifique qui vient appuyer la réalité de la perception extracorporelle est la vision à distance (VD), une forme de cueillette de renseignements parapsychiques qui fut mise au point par l'armée américaine durant la guerre froide. C'est dans le tout premier livre que j'ai lu sur les EEC — *Out-of-Body Experience : A Handbook* —, dont j'ai fait mention précédemment, que j'ai pris connaissance du travail entrepris par Janet Lee Mitchell dans le but d'examiner les preuves de la perception extrasensorielle. Celle-ci a travaillé en étroite collaboration avec Ingo Swann, artiste et spécialiste de la vision à distance.

Tout comme plusieurs militaires pratiquant la vision à distance, Swann a pu offrir des témoignages indiquant que la conscience aurait la capacité de se rendre dans un autre lieu et d'en rapporter des informations factuelles. Le programme de VD a duré plus de 20 ans aux États-Unis et s'est poursuivi sous d'autres formes et dans d'autres pays. À la fin de ce programme, une statisticienne, Jessica Utts, et un sceptique, Ray Hyman, ont évalué la recherche. Devant les témoignages de visions à distance, même le scepticisme de Hyman a presque failli pour soutenir l'existence des facultés paranormales. Il a écrit, par exemple, dans son rapport : « *Les arguments attestant l'existence des fonctions psi semblent plus probants que jamais. Les découvertes récentes ainsi que les données fournies par le programme SRI/SAIC semblent*

indiquer qu'il se passe quelque chose allant bien au-delà d'une étrange anomalie statistique. Je dois aussi admettre que je n'ai pas d'explications toutes faites pour les effets observés. »

En dépit des affirmations d'un petit groupe de sceptiques, les preuves démontrant l'existence de facultés paranormales, telles que la vision à distance et les expériences extracorporelles, deviennent plus convaincantes avec chaque nouvelle étude. Lorsque les scientifiques explorent sans crainte ces zones peu connues de l'expérience humaine, c'est toute notre compréhension d'un pan de l'existence qui fascine et inspire les êtres humains depuis les débuts de la civilisation qui s'agrandit. La méthode scientifique propose une façon de regarder le monde comme il est réellement, mais il ne faut pas permettre que cette vision de la vérité soit limitée ou détournée par ceux qui voudraient décider quelles sont les avenues de recherche valables et celles qui ne le sont pas.

Brian Josephson, physicien et lauréat du prix Nobel, a consacré presque toute la dernière partie de sa carrière à explorer les facultés paranormales et à rédiger un modèle théorique sur leur mode de fonctionnement. Il a établi un lien entre la perception à distance et d'autres capacités extrasensorielles avec le principe de non-localité inhérent à la physique quantique, particulièrement le concept d'intrication, lequel stipule que même si de grandes distances séparent deux particules, elles demeurent connectées d'une façon mystérieuse. Cette idée contredit une grande partie de nos anciennes croyances à propos de l'univers. En général, dans le

domaine de la parapsychologie, on trouve diverses théories sur le fonctionnement des facultés paranormales, et de nombreux témoignages donnent à penser que ces expériences sont réelles et objectives.

En abordant des sujets tels que l'expérience extracorporelle, nous nous heurtons à différents points de vue sur les événements qui ont lieu et les explications possibles de ce phénomène. Il peut devenir très déroutant et difficile pour les néophytes en la matière de comprendre les visions du monde sur lesquelles s'appuient les écrivains. Voilà pourquoi je me concentre sur les révélations de la science.

Pendant que nous étudions l'art de sortir de son corps, diverses expressions nous sont proposées, ce qui peut aussi créer de la confusion dans notre esprit. Parmi les expressions les plus employées, on trouve la « projection astrale », la « projection éthérique » et l'« expérience extracorporelle ». Ces expressions sont souvent utilisées de façon interchangeable, mais que signifient-elles vraiment ?

Je commencerai par la plus ancienne et sans doute la plus connue de toutes ces expressions : la « projection astrale ». « Astral » vient du mot grec « astron », ou « étoile », ce qui se traduit approximativement par « comme une étoile ». L'utilisation moderne qui en est faite remonte probablement à la naissance de la théosophie — une vision du monde qui tente d'amalgamer les philosophies spirituelles occidentales et orientales. Le plus connu des théosophes à avoir écrit sur cette

question est A. E. Powell, auteur de livres tels que *The Astral Body and Other Astral Phenomena* et *The Development of Astral Powers*. La plupart des livres traitant de projection astrale reprennent ses concepts sous une forme ou une autre. Il a décrit dans son œuvre plusieurs corps invisibles, et pas uniquement le corps astral, qu'il percevait comme étant de nature émotionnelle. Il a décrit un autre corps non physique important pour notre exposé : le double éthérique, qui est, selon lui, le corps à partir duquel se déroulent les expériences de la réalité physique de tous les jours. Il estimait par ailleurs que le corps astral voyage dans l'univers mystérieux des plans astraux. Les racines du double éthérique plongent dans la croyance en l'éther, laquelle remonte aux Grecs anciens.

On croyait qu'il s'agissait d'une sorte de cinquième élément mystique s'ajoutant à la terre, à l'air, au feu et à l'eau. Il était parfois perçu comme l'élément qui reliait tous les autres éléments. S'il existe un élément spirituel quelconque dans l'univers, on comprend facilement pourquoi les premiers à avoir écrit sur la projection astrale ont supposé qu'il s'agissait de la substance dont était fait le double. L'éther était aussi associé à l'air et lorsqu'on traduit ce mot du grec, il peut signifier « air pur ». Les théosophes s'intéressaient aussi aux idées orientales et, rapidement, ils ont établi un lien entre l'éther et le prana, la force de vie à la base du yoga qui est associée à la lumière du soleil et à la respiration. En fait, certains d'entre eux utilisent même l'expression « corps pranique » au lieu de « corps éthérique ».

Les corps astral et éthérique sont les deux corps sur lesquels se concentre la plus grande partie de la littérature traitant de projection astrale ; toutefois, j'ai vu de nombreuses descriptions de corps invisibles. Certains affirment qu'il ne s'agit pas littéralement d'une croyance en plusieurs corps séparés et distincts, mais plutôt d'une interprétation de différents états de conscience. Cette façon d'envisager le concept s'accorde davantage avec nos esprits modernes, car de nombreux chercheurs à l'esprit scientifique reconnaissent qu'il existe différents états ou niveaux dans l'expérience.

Bien que n'étant pas un scientifique, Robert A. Monroe a abordé le sujet d'une façon plutôt scientifique. Il a décrit ce qu'il a appelé des « lieux », lesquels renvoient essentiellement à différents états ou niveaux de conscience. « lieu I », par exemple, serait associé au plan éthérique, car il est lié à des expériences sur le plan physique, tandis que « lieu II » fait référence grosso modo à des expériences sur le plan astral.

C'est aussi Monroe qui a popularisé, en 1971, l'expression « expérience extracorporelle » dans son livre *Le voyage hors du corps*. L'importance de cette expression réside dans le fait qu'elle ne présume pas de l'existence d'une âme, d'un corps spirituel, éthérique ou astral. Elle indique simplement que nous avons le sentiment de sortir ou d'aller au-delà des limites habituelles de notre corps physique. Voilà pourquoi je préfère cette expression à l'expression « projection astrale » ou à d'autres termes, car je veux aborder l'expérience avec un esprit curieux, sans idée préconçue sur ce que je trouverai ou

expérimenterai. En nous intéressant à des expériences aussi importantes et néanmoins complexes, nous avons l'obligation à l'égard des générations futures ainsi qu'à notre propre intégrité de ne pas restreindre notre vision du monde. Pendant que nous étudions la façon de faire des expériences extracorporelles, une telle ouverture d'esprit favorise l'émergence de possibilités beaucoup plus exaltantes. Loin de vous lancer sur des sentiers battus, vous explorerez le territoire de la réalité immatérielle par vous-même.

Lorsque j'ai entrepris cette exploration, j'ai beaucoup puisé dans le savoir ésotérique, mais, le temps passant, j'ai constaté de plus en plus souvent que mes expériences ne coïncidaient pas avec la vision du monde qui m'avait été enseignée. Je suis peut-être le seul à avoir fait cette expérience, mais l'approche exploratoire a ceci d'intéressant, en ce sens qu'elle vous permet d'apprendre par vous-même et peut-être même de découvrir un niveau qui n'a encore jamais été décrit.

Nouvelles approches pour faire une EEC

En 1998, j'ai commencé à travailler sur une série de projets qui utilisaient le pouvoir de l'hypnose, la méditation guidée, et une nouvelle conception scientifique de la conscience afin de créer des structures et des environnements particuliers favorisant l'entrée du sujet dans l'état de transe requis pour faire une expérience extracorporelle. Le premier de ces environnements avait pour nom Épicène et consistait en une grande plateforme ayant la forme d'un lit suspendu dans

l'espace par une armature d'acier. Les volontaires, juchés sur la plateforme, ressentaient instantanément une sensation de flottement que plusieurs trouvaient apaisante. Une fois prêts, tous les sujets commençaient une méditation guidée qui les amenait doucement dans un état de transe.

Certains participants allaient plus en profondeur, tandis que d'autres disaient avoir simplement ressenti un état euphorique léger. Ceux qui étaient allés en profondeur rapportaient parfois avoir vécu des expériences émotionnelles intenses. À la même époque, j'ai aussi expérimenté la programmation neurolinguistique (PNL), une méthode permettant d'améliorer la performance sur le plan psychologique. J'ai fait des enregistrements vidéo avec plusieurs sujets sous hypnose que j'amenais à régresser à des moments précis de leur vie afin de déterminer leurs peurs et leurs limites.

Ayant découvert que plusieurs personnes éprouvent une série de peurs associées à ce qu'ils perçoivent comme une perte de contrôle ou une zone inconnue, j'intègre dorénavant cette recherche à mon système d'EEC. Ces peurs peuvent être maîtrisées, pour peu que nous comprenions que, durant une EEC, nous sommes presque toujours maîtres de la situation et qu'il n'y a dans cette expérience rien de négatif ou d'effrayant. En fait, durant les centaines d'EEC que j'ai faites à ce jour, je n'ai trouvé que la guérison et la transformation.

Quelques années après mes expérimentations avec l'hypnose,

j'ai entrepris des recherches sur la réalité virtuelle et, en 2004, j'ai eu la chance de pouvoir créer un autre environnement immersif à grande échelle au Science Museum, à Londres. J'utilisais la technologie de réalité virtuelle la plus avancée de l'époque, et j'explorais également divers procédés de sorte à permettre au public d'interagir avec cette technologie tout en se sentant très à l'aise. J'ai beaucoup appris, et j'ai développé des modèles simples de cette technologie qui peuvent être utilisés à la maison.

J'expliquerai plus tard dans ce livre comment réaliser un environnement immersif simple. J'explorerai aussi la Horizons célestes : l'art de sortir de son corps façon dont, tout au long de l'histoire, on a créé dans les églises et les temples une forme d'immersion à l'aide d'images, d'odeurs et de sons, sans utiliser de technologie complexe. L'immersion est la base des pratiques rituelles partout dans le monde ; elle offre aux personnes réfractaires à l'emploi de la technologie une autre façon de modifier leur état de conscience. Comme autre approche, il y a aussi la retraite fermée — l'éloignement des gens et d'autres influences dans le but de développer ses aptitudes pour l'EEC. Le plus important est de s'immerger totalement dans le processus, quelle que soit la méthode que vous décidez d'employer.

C'est en m'engageant totalement dans le processus d'apprentissage de sortie du corps que j'ai été amené à réaliser ma première expérience extracorporelle volontaire. Ce n'est qu'après avoir pratiqué tous les soirs pendant six mois que j'ai

obtenu quelques succès. J'ai déjà écrit sur ce sujet dans mon livre *Avenues of the Human Spirit*, mais je vais présenter ici un résumé de cette expérience. J'avais presque abandonné l'idée de vivre une EEC après une trop longue période où mes seules réussites avaient consisté à sentir l'énergie circuler librement et à éprouver parfois une sensation de flottement. Comme la plupart des gens, je somnais parfois dans le sommeil ou je restais allongé, somnolent, en état de transe en quelque sorte, pendant des heures, me semblait-il. Pourtant, durant tous ces mois de pratique, quelque chose s'est élaboré petit à petit ; je commençais à comprendre mon propre paysage psychologique, mais sans m'en rendre vraiment compte à l'époque.

Le soir où j'ai enfin réussi, je me souviens que j'étais allongé et qu'un flux d'énergie a soudainement traversé mon corps. J'ai ressenti quelque chose de semblable à une grosse décharge électrique ; ce n'était pas douloureux, mais le degré d'intensité était assez semblable. Alors que je reprenais conscience de mon environnement, je me suis rendu compte que je volais ou flottais à environ un mètre au-dessus de mon corps, figé dans une position horizontale et incapable d'avancer ou de reculer, de monter ou de descendre. Je pouvais seulement effectuer une rotation, comme si une perche traversait tout mon corps. Je me souviens d'avoir regardé par la fenêtre et, ce faisant, d'avoir pris conscience d'une forme d'énergie qui vibrait et circulait de tous les côtés. Cette énergie semblait donner à toute ma chambre une couleur bleu pastel.

Au-dessous de moi, mon corps physique me ressemblait à peine ; si je n'avais pas discerné mes traits et su où je me trouvais, je ne l'aurais peut-être pas reconnu. Il semblait pétrifié, terne et inerte. C'était une vision très étrange qui ne semblait pourtant ni importante, ni effrayante, car j'avais l'impression d'être la forme flottante et chatoyante plutôt que le corps inerte et silencieux en dessous de moi.

Je ne pourrais dire avec certitude combien de temps a duré cette expérience, car je ne l'ai pas noté dans mon journal, mais je sais qu'elle fut assez brève. Après ce petit succès, ma confiance revenue, j'ai eu le goût de pousser plus loin l'expérimentation. Les choses ont été beaucoup plus faciles par la suite. Je ressentais des pulsations et des vagues d'énergie avant même de quitter mon corps et j'ai compris que ces signes m'indiquaient que je pouvais réaliser une expérience. Plusieurs personnes ressentent de semblables vagues d'énergie ou vibrations, comme certains auteurs les décrivent. Je sens mon corps s'alléger et l'énergie se déplacer dans un mouvement rythmique, comme des vagues.

Lorsque je me concentre sur cette sensation et que j'accepte de l'éprouver, je constate souvent qu'une EEC va suivre. Au tout début de ma période d'apprentissage de six mois, je me suis retrouvé dans cet état, mais, à l'époque, j'avais tendance à me concentrer sur l'idée de « projection ». Voilà un exemple illustrant comment une idée préconçue peut vous nuire. J'ai compris qu'il valait mieux se tourner vers l'intérieur ou simplement s'abandonner aux vagues plutôt que de chercher à

utiliser sa volonté consciente.

La sensation de sortir de son corps est différente d'une personne à l'autre. Certains flottent hors de leur corps, comme Sylvan Muldoon, coauteur de *The Projection of the Astral Body*, un classique en la matière ; d'autres roulent presque hors de leur corps. En général, je passe progressivement à un autre lieu où je flotte doucement vers le haut. Au début, j'avais tendance à rester dans mon environnement physique immédiat. Mais maintenant, lorsque je quitte mon corps, j'ai souvent l'impression de sauter l'étape de sortie hors de mon corps et de me retrouver dans un endroit éloigné sans même avoir eu le sentiment de me déplacer pour y aller. Cela semble révéler l'existence d'une sorte de conscience voyageuse, par opposition au concept voulant qu'un corps éthérique parte et se rende dans un autre lieu.

En fait, nombre de mes expériences me donnent le sentiment de me déplacer en tant que structure consciente, une sorte de conscience voyageuse plutôt qu'un corps quelconque. Parfois, cependant, j'ai l'impression d'être un corps brillant qui semble constitué d'une forme d'énergie translucide. Cela ressemble aux descriptions classiques tirées de la littérature sur la projection astrale. Par exemple, lors d'une expérience très récente, j'ai flotté hors de mon corps et dérivé vers une des grandes fenêtres de ma chambre. Lorsque je suis arrivé près du rebord de la fenêtre, j'ai placé mes mains devant moi, comme je l'aurais fait si j'avais voulu m'arrêter physiquement. J'ai senti une légère résistance — je dirais que cette résistance

était plus appréhendée que réelle — alors que mes mains ont passé au travers de la vitre et du cadre de fenêtre, puis j'ai glissé vers l'extérieur, au-dessus de la rue. En suspension dans les airs, je me suis tourné et j'ai regardé la longue rue déserte. J'avais conscience que mon corps subtil flottait, comme s'il faisait du surplace, mais je n'éprouvais pas le besoin de bouger.

J'avais simplement le sentiment d'être soutenu par quelque chose. Comme un double de mon corps physique, mes membres et mon torse semblaient normaux, mais ils irradiaient et étaient entourés d'une légère brume colorée, surtout bleue ; d'autres nuances surgissaient parfois et traversaient aussi ma forme.

J'ai aussi fait l'expérience de rester debout dans la rue, observant les gens et enregistrant ce qui se passait autour de moi. Dans quelques-unes de ces expériences, je n'ai pas eu le sentiment de voyager ni même le désir de bouger ; je restais simplement immobile et j'observais le déroulement des événements. Pourtant, dans une autre expérience, la sensation que j'avais de mon corps était très vive ; je faisais le tour d'une grande montagne et me dirigeais lentement vers le sommet. Autour de moi, la neige et la glace étincelaient dans la lumière de l'aube. C'était de toute beauté. Au loin, je pouvais apercevoir les vallées et ce qui semblait être de petits villages ou communautés.

Grâce à ces expériences extracorporelles, j'ai retrouvé le sens de l'émerveillement, car je ne savais jamais ce que je verrais

ou expérimenterais. Et au-delà de tout cela, ce sont les avenues où vous entraînent ces expériences dans la vie quotidienne qui font qu'elles sont si fortes et si positives. J'ai expérimenté toutes les étonnantes possibilités que j'avais découvertes dans mes lectures à l'adolescence, et cela m'a fasciné au point d'apprendre à projeter ma conscience. Mais je n'ai pas encore fait l'expérience d'un des éléments classiques de l'EEC : la corde d'argent une sorte de cordon ombilical qui nous relie à notre corps physique.

La corde d'argent a une longue histoire qui remonte à plusieurs siècles. Ne soyez pas étonné si vous en faites l'expérience, ou si vous ne la faites pas, car la présence de cet élément semble relative à chaque individu et n'a aucune influence sur la qualité de vos expériences. Ainsi que je vais vous le rappeler tout au long de ce livre, plus vous accepterez que l'expérience prenne sa propre forme, mieux ce sera. Plus vous essayerez de la définir ou plus vous aurez des attentes, plus vous vous limiterez, sans doute inutilement. Plus nous nous permettons d'être libres et que nous nous éloignons des influences qui sapent l'intégrité de notre état d'esprit, plus les nouvelles expériences peuvent prendre forme.

Apprendre à expérimenter quelque chose de neuf peut autant signifier changer ou rompre ses anciennes habitudes qu'apprendre de nouveaux concepts et pratiques. Il faut une révolution de notre esprit pour faire pleinement entrer l'extraordinaire dans notre vie. Il faut aussi être parfaitement honnête avec nous-mêmes. Soyez prêt à être aussi sincère que

possible quand vous réfléchirez à vos forces et vos faiblesses, car en agissant ainsi vous atteindrez vos objectifs plus facilement.

Lorsque j'ai entrepris ma quête d'expériences extracorporelles contrôlées, le désir et la passion d'apprendre et d'expérimenter furent les éléments qui ont le plus favorisé ma réussite. J'étais bien résolu à ne pas échouer et disposé dès le départ à me concentrer totalement sur ce que je faisais. En empruntant une voie dans la vie, nous nous éloignons d'une autre voie ; nous devons avoir le courage de grandir et de nous transformer d'une façon que nous n'aurions jamais imaginée. La récompense est une vie remplie d'explorations, d'expériences et d'émerveillement.

La science et l'expérience extracorporelle

À l'instar des disciplines spirituelles, la science nous aide à examiner en profondeur les problèmes séculaires de l'existence humaine. L'approche scientifique se focalise sur la vérité, c'est-à-dire qu'elle cherche à découvrir la vraie nature des choses. En revanche, les philosophies ésotériques, même si elles proposent des façons intuitives et créatives d'examiner ce qui définit la réalité, ne possèdent pas cette compréhension objective issue d'une observation précise. Cependant, la méditation, l'une des pratiques que l'on retrouve dans plusieurs systèmes ésotériques, possède beaucoup d'éléments en commun avec la science. J'aime l'image de l'esprit immobile : cet état, où toutes les pensées et tous les déséquilibres émotionnels sont apaisés, nous permet d'atteindre la vérité et la clarté. C'est effectivement un trait commun à la méditation et à la science — une perception claire des choses telles qu'elles sont. Les deux approches diffèrent, en ce sens que la méditation se concentre sur le moi et les limites de l'ego, tandis que la science s'intéresse à ce qui est tangible et mesurable. Comme je l'ai indiqué dans mon premier livre, tout au long de l'Histoire, plusieurs grands scientifiques ont travaillé dans une attitude quasi méditative. Pensons à Newton ou à Einstein, qui

avaient la capacité de visualiser les lois de l'univers. Grâce à la raison et la logique, ils ont pu comprendre la nature et les forces qui entrent en jeu dans un cosmos vaste et impersonnel.

Dans ce chapitre, je veux vous faire découvrir le monde fascinant de la parapsychologie et vous démontrer combien ce champ de recherche peut améliorer votre compréhension du processus de l'EEC. La plupart des livres sur le sujet proposent des expériences personnelles ou des méthodes traditionnelles qui ont toutes deux leur utilité, mais la science s'appuie sur une compréhension plus vaste et en constante évolution. Si nous pouvons comprendre ce qui se passe dans le cerveau d'une personne au moment où celle-ci perçoit de l'information sans recourir aux cinq sens physiques, nous pourrions peut-être aider d'autres personnes à développer la même habileté en générant un état similaire dans leur cerveau. On peut y parvenir grâce au neurofeed-back, par exemple, et ce n'est qu'un moyen parmi d'autres pour illustrer la façon dont les avancées scientifiques favorisent l'atteinte d'états de conscience qui étaient inaccessibles aux générations précédentes. Durant la lecture de ce chapitre, n'oubliez pas que tous les domaines mentionnés sont autant de pistes menant à la nature véritable de l'état extracorporel et que, bien souvent, les techniques puisées dans ces domaines peuvent être appliquées directement pour faciliter la sortie du corps. Pour commencer, il faut nous assurer que nous avons une définition claire de la science.

Alors, qu'est-ce que la science ?

Permettez-moi de commencer par dire ce qu'elle n'est pas. La science n'est ni un ensemble de dogmes, ni une institution détenant toutes les connaissances possibles sur le monde. En fait, la science est simplement une méthode de recherche combinée à l'analyse et à la compréhension des résultats issus de cette méthode. La science authentique peut modifier radicalement notre façon de comprendre l'être humain et la place que nous occupons dans le monde. Voici la définition que j'ai rédigé en bonne et due forme :

La science est une méthode permettant l'acquisition de connaissances sur la nature ou l'univers en général, grâce à l'application des principes de la méthode scientifique, lesquels impliquent la réalisation d'observations précises, la proposition d'hypothèses visant à expliquer ces observations et la vérification de ces hypothèses par des moyens de contrôle, tels que les expériences en double ou en triple aveugle. Les résultats de ces expériences sont habituellement publiés dans une revue validée par d'autres chercheurs travaillant dans le même champ de compétence, et sont soumis à la critique, aux échanges et à la reproduction de ces mêmes expériences.

Cette définition fait référence à la méthode scientifique, ce qui peut être la source d'une certaine confusion. En général, quand les médias ou d'autres sources nous parlent de la science, on a l'impression qu'il s'agit simplement d'une masse

d'informations et de faits à propos de l'univers. Il serait plus exact de dire qu'en utilisant des méthodes propres à la science, nous acquérons une meilleure compréhension du monde que d'autres scientifiques peuvent analyser pour en reconnaître les fondements.

Qu'est-ce que la méthode scientifique ?

On peut décomposer la méthode scientifique en cinq points essentiels :

1. Observation d'un phénomène pour lequel il n'existe aucune explication valable.
2. Formulation d'une hypothèse basée sur l'observation de ce phénomène.
3. Conception d'une expérience destinée à vérifier cette hypothèse.
4. Réalisation de l'expérience.
5. Acceptation, rejet ou modification de l'hypothèse basés sur les résultats obtenus.

L'expérience extracorporelle doit, bien sûr, être classée dans la catégorie « phénomène dépourvu d'explications valables ». Ainsi, pour mieux la comprendre, nous allons devoir observer ce qui se passe effectivement lors d'une EEC et développer une hypothèse s'appuyant sur ce que nous découvrirons. À mon avis, si nous voulons accéder à une compréhension précise et utile de la nature de l'EEC, nous devons mieux comprendre deux éléments-clés.

Premièrement, il y a les preuves objectives d'expériences de vision à distance et d'autres études de la perception non locale. Deuxièmement, il y a le domaine extrêmement complexe des expériences de mort imminente (EMI). La question qui se pose est donc de savoir si la perception à distance est possible, et, dans l'affirmative, si elle l'est en l'absence d'un cerveau actif, « vivant ».

Peu de chercheurs ont appliqué la méthode scientifique à l'expérience extracorporelle, peut-être parce que certaines théories — comme celle qui affirme que le manque d'oxygène au cerveau contribuerait à déclencher une EEC — peuvent être difficiles à vérifier scientifiquement. En outre, en entravant l'investigation objective, certains sceptiques croient à tort s'attaquer à la superstition et à une pseudoscience.

La première règle de la méthode scientifique (l'observation d'un phénomène pour lequel il n'existe aucune explication valable) doit être suivie le plus objectivement possible afin d'éviter toute distorsion. Une personne religieuse, par exemple, qui participe à une expérience en ayant une croyance prédéfinie sur le monde, enfreint la règle si elle n'examine pas la nature du phénomène tel qu'il est. Elle peut aussi enfreindre la cinquième règle (l'acceptation, le rejet ou la modification de l'hypothèse basés sur les résultats obtenus) si les découvertes ne coïncident pas avec ses idées préconçues. Le sceptique qui aborde une expérience avec l'idée que le phénomène est faux ne respecte pas non plus le protocole scientifique.

En 1990, quand j'ai volontairement déclenché ma première EEC, le livre qui m'a le plus influencé à l'époque était écrit par la parapsychologue Janet Lee Mitchell. Dans son ouvrage, elle a décrit ce que les gens vivent quand ils sont hors de leur corps, en se basant sur l'observation scientifique.

Sa description, dénuée de toute connotation religieuse ou ésotérique, est au contraire claire, perspicace et factuelle. De la même façon, il m'apparaissait évident que ce livre était basé sur les découvertes de la parapsychologie des 130 dernières années. La science a décelé plusieurs facteurs — allant de l'impact de l'activité des taches solaires jusqu'aux états physique et émotionnel du sujet —, lesquels constituent vraisemblablement des indices de succès d'expériences paranormales et de sorties du corps, peu importe que le scientifique impliqué dans la recherche croie ou non à la réalité objective des expériences.

En tant qu'étudiant, vous trouverez fort utile d'adopter un point de vue scientifique durant votre apprentissage des EEC. Après avoir réalisé vos premières expériences, il se peut que vous découvriez que celles-ci présentent des caractéristiques qui vous sont propres. Plus vous les consignerez soigneusement, plus votre compréhension grandira. Vous parviendrez ainsi à affiner votre approche.

La théorie de l'esprit étendu

Dans le chapitre 1, j'ai fait référence à un groupe de scientifiques novateurs qui ont exploré la nature de la conscience, ce qu'ils ont appelé « l'esprit étendu » — l'idée étant que l'esprit (la conscience) et le cerveau ne sont pas identiques, mais plutôt reliés l'un et l'autre, contrairement à la théorie voulant que l'esprit ne soit que le résultat de la fonction cérébrale et rien de plus. Le Dr Rupert Sheldrake, biologiste et chercheur en phénomènes paranormaux, domicilié à Londres, est l'un des principaux scientifiques de ce groupe.

Il est l'auteur de plus de 80 articles scientifiques et de 10 livres. Ancien chercheur universitaire de la Royal Society, il a étudié les sciences naturelles à l'Université de Cambridge où il a obtenu une bourse d'études du Clare College. En 2009, j'ai travaillé à ses côtés en me joignant à l'équipe de recherche sur la télépathie téléphonique, et je continue de suivre avec grand intérêt ses recherches.

Au cours de ses recherches sur les plantes, Sheldrake a remis en question l'idée généralement acceptée que l'on peut découvrir tout ce qui concerne une plante en la découpant en sections de plus en plus petites et en examinant chaque section séparément. Au contraire, il pensait que le fait d'envisager comme un tout la fonction d'une forme vivante nous permettrait d'en apprendre davantage sur celle-ci et sur le développement de sa complexité et de sa forme. Ces travaux l'ont amené à développer sa théorie des « champs morphiques » — l'idée selon laquelle la structure et la forme finales d'une

plante ou d'un animal ne peuvent être expliquées uniquement par les gènes ou le réductionnisme et qu'il doit exister autour de chaque chose vivante un champ qui organise sa complexité finale. Il s'est vite aperçu que ces champs pouvaient exister pour d'autres formes que celles du monde des plantes et des animaux et il a commencé à examiner l'idée que même les groupes sociaux pourraient fonctionner de cette manière collective.

Si ces champs existent, comme le croit Sheldrake, cela viendrait appuyer l'idée que l'information est non locale ; en d'autres mots, que les pensées et les souvenirs — en fait, tout ce que nous associons à l'esprit — pourraient se prolonger hors du cerveau, à l'intérieur de ces champs morphiques. Il a exposé la question de l'esprit étendu ainsi : « L'esprit peut s'étendre non seulement dans l'espace, mais aussi dans le temps. Il se peut que nous puissions tous dans une mémoire collective, semblable à l'inconscient collectif postulé par C. G. Jung[3]. »

La notion d'inconscient collectif possède-t-elle une base scientifique ? L'esprit étendu est-il un phénomène naturel ou surnaturel ? Il est évident que nous n'avons pas encore de réponses concluantes à ces questions, mais le travail de nombreux scientifiques montre que l'esprit étendu est une possibilité réelle.

L'esprit étendu et l'état extracorporel ne sont pas semblables — ou est-ce le cas ? Je crois que cela dépend de la perspective

à partir de laquelle vous envisagez la nature de l'EEC et du lieu où elle survient. Quand je suis dans un état extracorporel, j'expérimente le monde autour de moi du point de vue d'une conscience voyageuse, en quelque sorte ; parfois avec un corps, parfois sans corps. Cela m'amène à penser que l'expérience adopte la forme sur laquelle s'aligne ma conscience ou ma pleine conscience à un moment particulier. Sheldrake postule qu'il existe des champs contenant de l'information sur une plante ou un animal, qui peuvent se développer et changer dès lors qu'une nouvelle information entre dans ces champs : « Les champs morphiques organisent les atomes, les molécules, les cristaux, les organelles, les cellules, les tissus, les organes, les organismes, les sociétés, les écosystèmes, les systèmes planétaires, les systèmes solaires, les galaxies. En d'autres mots, ils organisent les systèmes à tous les niveaux de complexité[4]. »

Se pourrait-il que l'EEC soit une sorte de champ de conscience qui, en fonction des habitudes et des comportements de la personne impliquée, change et se développe avec le temps ? S'il existe un « deuxième corps », se pourrait-il qu'il soit lui aussi une forme générée par le comportement et la nature de la personne impliquée ? C'est une possibilité intéressante qui semble allier le concept d'un deuxième corps (ou corps subtil) avec le concept d'une connaissance étendue de la conscience. Cela montre qu'il n'est peut-être pas nécessaire de séparer complètement ces deux idées et que, en fait, le deuxième corps et la conscience étendue sont peut-être une seule et même chose.

La théorie du champ morphique, selon laquelle l'esprit s'étendrait à travers ces structures informationnelles, fournit une explication à l'expérience extracorporelle. Une autre explication est que nous pouvons avoir l'impression que notre conscience se manifeste dans un autre lieu, parce qu'elle est intriquée au niveau quantique de notre univers physique.

La théorie de l'intrication quantique

L'expérience extracorporelle est souvent classée dans le domaine surnaturel, particulièrement par ceux qui doutent de la nature objective de telles expériences. Le débat entre les sceptiques et les adeptes de l'expérience tourne souvent autour d'une idée : d'un côté, on affirme que c'est le cerveau qui élabore une structure illusoire que nous appelons « conscience », et qu'il n'y a rien d'autre ; d'un autre côté, on affirme qu'un esprit ou une âme, qui n'a pas vraiment de liens avec les lois naturelles, survit à la mort du corps.

Quant à moi, je ne pense pas en termes de surnaturel ; je considère l'EEC comme un phénomène naturel provoqué possiblement par une forme étendue de conscience ou d'esprit. C'est aussi l'approche adoptée par la plupart des adeptes qui s'appuient sur la science.

Le domaine de la physique quantique, en perpétuelle évolution, suggère une autre possibilité. La théorie la plus claire, mise de l'avant jusqu'ici pour démontrer que les facultés

paranormales pourraient trouver leur source dans la réalité objective, a été exposée dans ses grandes lignes par Brian Josephson, physicien britannique et récipiendaire du prix Nobel en 1973. Ce chercheur a étudié à l'Université de Cambridge et a dirigé par la suite le projet Mind-Matter Unification. Il s'est appuyé sur le théorème de Bell, un élément important de la physique quantique, pour suggérer que la nature interconnectée de la réalité pourrait s'appliquer aux organismes biologiques tels que les êtres humains.

Essentiellement, cela signifie que les processus de la pensée et de la mémoire pourraient se déployer à l'infini, sans tenir compte de l'espace et du temps, car il a été démontré que l'intrication quantique n'est pas assujettie à des limitations telles que la vitesse de la lumière.

Bien que l'existence de l'esprit étendu n'ait pas été prouvée, cette réalité est de plus en plus admise, compte tenu des découvertes récentes, notamment l'étude de Rita Pizzi, de l'Université de l'État de Milan, qui semble démontrer le principe de non-localité dans les cellules du cerveau humain[5]. Cela remet en question plusieurs arguments contre la non-localité comme théorie valable des facultés paranormales. L'un des arguments avancés étant la croyance de longue date voulant que l'intrication ne se « rende » pas au niveau des cellules, donc au cerveau.

Un autre chercheur, qui aurait réussi à démontrer que l'intrication se produit directement entre les esprits, est

Michael Persinger, professeur et chercheur en neuro-sciences cognitives à l'Université Laurentian, en Ontario, au Canada. Il est bien connu pour son travail avec le casque de Koren, aussi appelé plus couramment le « casque de Dieu ». À l'aide de « stimulations magnétiques transcrâniennes », l'appareil stimulerait les lobes temporaux du cerveau de façon à créer des hallucinations ou des sensations très semblables à celles décrites par les pratiquants de la méditation ou d'une autre expérience de l'ordre du sacré.

Parce qu'il peut provoquer des hallucinations, le chercheur n'en déduit pas qu'il n'y a rien d'autre à explorer. Son travail ne s'arrête pas là. Il a examiné la possibilité que la télépathie et d'autres phénomènes paranormaux puissent être amplifiés de façon similaire. Dans une conversation avec Alex Tsakiris, du site de baladodiffusion Skeptico, Persinger a déclaré : « Nous avons découvert que si nous installons deux personnes à une certaine distance et plaçons autour d'elles un champ magnétique circulaire, tout en nous assurant qu'elles sont connectées au même ordinateur afin qu'elles reçoivent la même stimulation, et que nous projetons ensuite une lumière dans l'œil de l'une des personnes, nous constatons que la personne installée dans l'autre pièce, qui reçoit uniquement le champ magnétique, démontre des modifications dans son cerveau, comme si elle avait perçu la lumière. Nous pensons que c'est extraordinaire, car il s'agit peut-être de la première macrodémonstration d'une connexion quantique, ou d'une intrication quantique comme on la désigne communément. Si cela est vrai, il existe alors un autre moyen de communication

potentielle qui peut avoir des applications physiques, par exemple dans le domaine du voyage spatial[6]. »

Ironiquement, bien que Persinger propose une recherche en télépathie qui suscite la réflexion, son travail sur les champs magnétiques et le cerveau est souvent utilisé par les sceptiques pour rejeter des expériences telles que les EEC. Nous discuterons plus tard de ces affirmations, mais Persinger, pour sa part, ne voit pas dans le fait de pouvoir provoquer des expériences de type mystique chez ses sujets une démonstration de la fausseté des phénomènes paranormaux. Au contraire, son travail suggère qu'il pourra dans l'avenir amplifier et même améliorer les facultés psi.

Facteurs de réussite de l'utilisation des facultés psi

Émotions et mémoires. Rupert Sheldrake et Dean Radin ont montré que les liens émotionnels et les émotions en général permettent une plus grande connexion dans les tests de télépathie. Les expériences télépathiques de Ganzfeld, en particulier, ont indiqué à maintes reprises qu'il est possible de démontrer d'un point de vue empirique l'existence d'interconnexions entre les gens. Le protocole de Ganzfeld est une forme de privation sensorielle bénigne qui a été introduite en psychologie dans les années 1930, et qui a plus tard été utilisée par des parapsychologues étudiant la télépathie. Nous examinerons ses applications pratiques plus loin dans ce livre.

Dean Radin, scientifique d'expérience à l'Institute of Noetic

Sciences, en Californie, est l'auteur de deux livres dans lesquels il examine en profondeur le domaine de la parapsychologie. Selon lui, les probabilités que les phénomènes télépathiques ne relèvent pas du hasard dans les expériences de Ganzfeld sont de 29 quintillions contre un[7].

Radin a aussi montré que les personnes plus avancées dans la pratique de la méditation ont une plus grande aptitude à contrôler leurs facultés paranormales.

Compte tenu de nos objectifs, il peut être utile de se familiariser avec certains traits émotionnels favorisant les facultés paranormales. L'empathie semble favoriser les échanges télépathiques, et j'ai aussi constaté que les personnes qui développent leurs talents artistiques innés peuvent améliorer leurs facultés paranormales. Michael Persinger a montré que les gens dotés d'une sensibilité élevée au niveau des lobes temporaux peuvent faire plus facilement des expériences mystiques[8].

Les techniques mnémoniques, que l'on peut évaluer facilement, constituent aussi un moyen utile pour développer vos aptitudes à la visualisation, car la mémorisation et la perception paranormale ont beaucoup d'éléments communs. Alors que j'enseignais certaines de ces techniques, j'ai demandé à une étudiante de décrire l'intérieur d'un édifice que nous connaissions très bien tous les deux. Elle a pu se souvenir des éléments spatiaux les plus importants, tels que le plan de l'édifice et de grandes structures bien visibles, mais quand je

l'ai questionnée sur la décoration des murs et sur des détails, comme la couleur des sièges, elle a été incapable de les décrire. J'ai découvert que tout cela ressemble beaucoup à ce que nous expérimentons durant nos EEC. Dans l'une de mes expériences, je me suis retrouvé en train de regarder un grand édifice et plus tard, j'ai pu décrire les éléments inhabituels de sa structure — dans ce cas-ci, il s'agissait d'éléments d'influence égyptienne. Je n'ai toutefois pas pu décrire la couleur de l'édifice ou les particularités des structures. Il se peut que la mémoire, en ce sens, soit reliée à la capacité d'observation ; plus nous développons notre sens de l'observation, plus nos perceptions dans les EEC s'améliorent. Examinons deux méthodes de travail avec la mémoire.

La méthode associative Créez une image visuelle du concept ou de l'objet dont vous essayez de vous souvenir, et associez-le à un élément physique. Certaines personnes imaginent une scène et ajoutent ensuite l'objet à cette scène. Avec la pratique, la scène ou le lieu utilisés deviennent familiers, et le processus est plus facile. L'exercice est particulièrement utile durant votre apprentissage des EEC, car il vous permet de développer une conscience aiguë de l'espace et de l'emplacement de l'objet dans l'espace.

La méthode narrative Au lieu d'imaginer une scène ou un lieu, créez une histoire mettant en jeu les éléments que vous cherchez à vous remémorer. Supposons que vous voulez vous souvenir des couleurs rouge, vert, bleu et jaune, ainsi que des nombres 40

La science et l'expérience extracorporelle quatre, huit et dix. Vous pourriez inventer une histoire dans laquelle quatre de vos amis et vous entrez dans une voiture rouge et roulez jusqu'à un espace vert, un parc, par exemple.

Ce parc pourrait être entouré de huit arbres sous lesquels vous étendez une couverture bleue et posez 10 tasses jaunes.

Influences planétaires

Au milieu des années 1980, Michael Persinger, qui étudiait la télépathie, et Marcia Adams, qui étudiait la vision à distance, ont tous deux établi un lien entre la réussite de leurs expériences et les jours où le champ magnétique du soleil était plus calme[9]. De façon similaire, Charles Tart a expliqué, dans un article sur la question, que le champ magnétique du soleil engendrait plusieurs effets tangibles sur la Terre, dont les aurores boréales[10]. Quoi qu'il en soit, ces effets sont faibles, et, comme pour plusieurs phénomènes paranormaux, il est extrêmement difficile de prouver l'existence d'un lien solide entre les deux.

Krippner et d'autres chercheurs ont trouvé des preuves confirmant que l'influence de la lune aurait un effet encore plus puissant : « Nous avons constaté que les facultés psi semblent mieux fonctionner les nuits de pleine lune[11]. » Cette idée est bien connue depuis des siècles, mais en lisant cet article, j'étais sceptique et je me suis demandé s'il ne s'agissait pas d'une

simple coïncidence. Afin de mettre à l'épreuve le concept, j'ai consulté mon journal afin de voir ce que j'avais noté au fil des ans sur mes EEC et les événements significatifs s'y rattachant. J'ai découvert que 75 % des expériences notables que j'ai vécues ont eu lieu dans les cinq jours précédant une pleine lune. C'était intéressant, comme j'avais inscrit ces notes dans mon journal des années auparavant sans faire de références à la lune, et j'avais également dressé cette liste d'expériences importantes avant d'utiliser un programme informatique pour trouver la phase de la lune à cette époque. En fait, pratiquement aucune de mes expériences n'avait eu lieu à la pleine lune.

En pratique, je vous recommande d'expérimenter durant la phase ascendante de la lune. Vous aurez peut-être plus de facilité à entrer dans l'état vibratoire ou à faire une expérience extracorporelle complète durant cette période.

Il se peut que la lune suggère simplement quelque chose de mystérieux qui dépasse le degré habituel de notre compréhension et qu'elle exerce sur nous une fascination sur le plan de l'inconscient. L'inconscient, les croyances et les motivations ont une énorme influence sur la réussite de toutes les activités humaines ou presque, comme nous le verrons bientôt.

L'inconscient

Dans la vie de tous les jours, nous ne sommes conscients que

d'une infime partie de l'immense réservoir de souvenirs, de motivations et de croyances sous-jacents à la conscience — qu'on appelle l'« inconscient » ou l'« esprit inconscient ». La plupart des tentatives fructueuses pour sortir du corps semblent fondées sur la capacité que nous avons d'être en harmonie avec cet aspect dissimulé de nous-mêmes. Si le conscient et l'inconscient sont en conflit de quelque façon que ce soit, le processus devient plus difficile.

La science et l'expérience extracorporelle Les rêves sont la principale expérience à laquelle pensent les gens quand ils imaginent des idées émergeant des profondeurs de l'inconscient. Ces perceptions nocturnes parfois étranges nous procurent des indices sur notre état émotionnel, notre vie de tous les jours, et nos désirs. Mais la plupart des gens n'ont pas pleinement conscience de leurs rêves et les ignorent le plus souvent, car ils doivent s'occuper de certains aspects plus urgents de la vie quotidienne.

Par conséquent, la première étape pour favoriser le développement de nos capacités psychiques consiste à prêter attention à notre univers inconscient en consignait par écrit nos rêves. Il ne s'agit pas simplement de se réveiller et de noter le contenu de ses rêves ; il faut aussi prendre conscience de ce que l'on ressent, de ce que l'on voit, et de ce que signifie symboliquement le rêve. La meilleure façon de procéder est de prendre quelques minutes dès votre réveil pour retrouver votre expérience onirique. Laissez-vous emporter jusqu'aux frontières de l'état onirique. Essayez de retrouver cette

perception en vous laissant aller aussi loin que possible, mais sans tomber de nouveau dans le sommeil. C'est ce que j'appelle la « reconnexion ». Avec la pratique, vous pourrez atteindre un point où vous serez en mesure de comprendre intuitivement comment le rêve a surgi. Le point marquant le déclenchement du rêve se situe à la frontière entre un état purement inconscient et un état à demi conscient comme le rêve. Prenez conscience de ce moment, où le rêve se forme — Quel effet cela vous fait-il ? Que ressentez-vous ? Notez tout cela dans votre journal.

La prochaine étape consiste à utiliser cette présence attentive pour devenir conscient lorsque le rêve se manifeste. On parle alors de rêve lucide, ce qui veut dire avoir une conscience et un contrôle plus grands dans l'état onirique. C'est essentiellement un état où votre esprit conscient a repris contact avec votre paysage inconscient. À partir de ce moment, vous pouvez commencer à explorer et à voir que votre esprit conscient possède des capacités que vous n'imaginiez pas, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur de votre conscience corporelle intuitive. Un appareil d'enregistrement de la voix, comme un dictaphone, s'avère un outil précieux pendant votre apprentissage de rêves lucides, car l'enregistrement de votre propre voix constitue une excellente façon de communiquer avec votre inconscient.

Enregistrez une affirmation positive, par exemple : « Je souhaite ce soir me retrouver au-dessus de mon corps en toute liberté, dans la joie et en toute conscience. » Vous

pourrez faire jouer et rejouer cet enregistrement, au moment de vous mettre au lit ou juste avant de vous endormir. Vous pouvez aussi utiliser l'appareil pour enregistrer les détails de vos rêves ou de vos EEC à votre réveil le lendemain matin.

Notre culture est dominée par les messages visuels, vous pouvez donc utiliser un support visuel, de la même façon que vous utilisez un enregistrement audio, pour suggérer à votre esprit inconscient ce que vous voulez accomplir. Une séquence montrant un envol, des vues d'un paysage prises d'en haut, et des images d'énergie et de lumière sont autant d'outils qui évoquent les éléments-clés d'une EEC. Le fait de vous concentrer sur ce genre d'images juste avant de vous mettre au lit peut favoriser l'atteinte de vos objectifs.

La science et l'expérience extracorporelle comment la vision à distance et les expériences de mort imminente sont associées aux eec Il me semble que la frontière est très mince entre la vision à distance, les expériences de mort imminente et les expériences extracorporelles. La distinction peut même n'être qu'une question de degré ; en d'autres mots, on peut retrouver le même état mental dans chacune de ces expériences, mais à divers niveaux de profondeur. La vision à distance, en ce sens, est comme une forme plus légère d'EEC — un état dans lequel la perception à distance est possible, sauf que la pleine conscience de l'endroit où se trouve le corps physique existe aussi. Dans une EEC, selon les définitions habituelles, la perception est complètement séparée du corps physique. Ce phénomène est directement lié au concept de

conscience non locale.

Vision à distance

La vision à distance (VD), dont nous avons parlé brièvement dans le chapitre 1, a été développée en tant que système de clairvoyance contrôlée — c'est une aptitude à percevoir de l'information à distance grâce à une faculté autre que les sens physiques habituels — et a constitué une tentative d'utilisation des facultés paranormales à des fins de collecte d'informations pour les services de renseignements de l'armée. L'expression « vision à distance » a été inventée le 8 décembre 1971 par Ingo Swann, la Dre Janet Mitchell, le Dr Karlis Osis et la Dre Gertrude Schmeidler, à l'American Society for Psychical Research (ASPR), à NewYork^[12]. Durant ses 20 années d'existence, le projet Stargate, comme on l'a appelé plus tard, a permis d'accumuler des preuves irréfutables quant à la capacité de déplacer la conscience d'un sujet en de multiples endroits dans l'espace et le temps. L'approche de VD s'avère très utile quand on exerce ses facultés paranormales. Voici un exercice simple.

Exercice : Vision à distance

Commencez par trouver un siège confortable, un bureau ou une table, de nombreuses feuilles de papier et un stylo. Demandez à un ami de présélectionner une « cible » pour vous et de glisser une image de cette cible dans une enveloppe opaque et cachetée.

- Étape 1. Assoyez-vous et commencez un processus de relaxation en utilisant, par exemple, la technique de respiration profonde (voir p. 256). Joseph McMoneagle, un des premiers militaires américains à avoir pratiqué la vision à distance, appelle cette phase « l'apaisement » — une étape pendant laquelle on vide son esprit de toutes les pensées aléatoires. Vous cherchez à atteindre un point où votre esprit ressemble à une toile vierge prête à recevoir des impressions.
- Étape 2. Fermez bien les yeux ou masquez-les de façon à vous trouver dans l'obscurité totale. Des impressions vont commencer à apparaître, sans doute sous la forme d'images au début. Vous devriez sentir que ces premières images sont différentes des images de la vie quotidienne ou de celles que produit votre imagination, comme si elles surgissaient d'une source extérieure. Elles vont aussi sembler plus détaillées que celles produites par votre imagination ; elles peuvent même être extrêmement vivantes, plus encore que celles que vous percevez généralement avec vos yeux. Dessinez ces impressions initiales. Essayez de ne pas interpréter ce que vous voyez, particulièrement en termes d'échelle.
- Étape 3. Essayez maintenant de vous ouvrir à toute autre impression sensorielle : avez-vous conscience de la température ou peut-être du vent ? Qu'en est-il des

odeurs ou du bruit ? Essayez d'avoir une idée claire du type de lieu où vous vous trouvez. Notez simplement des mots-clés sur le papier, comme sablonneux, sec, chaud, ou toute autre impression.

- Étape 4. Essayez ensuite d'établir un contact plus profond avec la cible. Comment vous sentez-vous ? Vous sentez-vous bien à présent ou avez-vous le sentiment que la situation est plus complexe sur le plan émotionnel ? De nouveau, notez vos impressions en inscrivant des mots-clés ou de courtes phrases.
- Étape 5. Essayez d'établir une connexion avec la cible depuis une perspective différente, peut-être en la voyant d'en haut ou en vous déplaçant vers une autre partie de la cible.
- Étape 6. Recoupez toute nouvelle information avec l'information originale. En quoi cette nouvelle perspective est-elle différente ? Quelles sont les nouvelles impressions qui se présentent ?
- Étape 7. Pour conclure, ouvrez l'enveloppe de la cible et évaluez la qualité de votre performance. Ne vous découragez pas si vous avez eu des « ratages » ; les meilleurs visionnaires à distance au monde en ont, eux aussi. Il importe plus d'apprendre à distinguer les « ratages » des « coups réussis ». Il se peut que vous ayez, dans certains essais plus que d'autres, un fort

sentiment de mettre « en plein dans le mille ». Vous commencerez ainsi à vous entraîner à reconnaître les moments où vous êtes sur la bonne piste.

Expériences de mort imminente (EMI)

Le travail de Pim Van Lommel, un cardiologue et chercheur hollandais qui a mené la plus vaste étude à ce jour sur les expériences de mort imminente, se base sur l'idée que notre conscience, en raison de sa nature même, est peut-être non locale. Il croit qu'il existe des preuves évidentes, qui ont été démontrées à maintes reprises, pour soutenir cette théorie, et que l'intrication quantique est peut-être à l'origine des EMI et de la perception extracorporelle qui en fait habituellement partie.

Van Lommel avance l'idée que la conscience pourrait être le résultat de diverses interactions non locales plutôt qu'une simple fonction du cerveau. Il utilise l'analogie d'un téléviseur : « Ne pourrait-on pas comparer notre cerveau à un téléviseur, qui reçoit des ondes électromagnétiques et les transforme en images et en sons, ou à une caméra de télévision, qui transforme l'image et le son en ondes électromagnétiques ? Ce rayonnement électromagnétique qui contient l'essence de toute information n'est perceptible par nos sens qu'au moyen d'instruments appropriés, tels que le téléviseur et la caméra^[13]. »

Si tel est le cas, une grande partie de ce qui constitue notre

conscience existe à l'extérieur du cerveau. Van Lommel affirme que « l'on est presque inévitablement amené à conclure qu'au moment de la mort physique, la conscience continuera d'être expérimentée dans une autre dimension, dans un monde invisible et immatériel, l'espace des phases, dans lequel tout le passé, le présent et l'avenir y sont enfermés^[14]. »

La Dre Penny Sartori, connue pour avoir mené au Royaume-Uni la première et la plus vaste étude clinique à long terme sur les EMI, a montré que les personnes ayant eu une EMI peuvent parfois percevoir des faits extrêmement précis et vérifiables sur leur résurrection, qu'ils n'auraient pu connaître autrement. C'est une preuve solide qui montre que l'EMI est un phénomène partiellement objectif, à tout le moins, puisque les patients ont pu assister aux événements alors qu'ils étaient hors de leur corps. Dans une entrevue donnée à la BBC, Sartori ajoute : « Tous les arguments actuels des sceptiques allant à l'encontre des expériences de mort imminente ont été contredits par cette recherche^[15]. » Elle déclare également : « La science actuelle dit que [la conscience] est un sous-produit du cerveau. Mais il se peut que la conscience soit autour de nous et que le cerveau, plutôt que de la contrôler, soit un médiateur, une antenne. » Cela renvoie aux conclusions de Pim Van Lommel, de Peter Fenwick et de Rupert Sheldrake, entre autres.

Les secrets révélés de la science indiquent que nous sommes intimement liés au monde et à l'univers qui nous entoure et

que notre conscience intérieure peut faire l'expérience du monde sans avoir à recourir au corps ou aux sens physiques. Au fur et à mesure que notre compréhension s'élargira, j'ai le sentiment que cette connexion intime, cette unité, deviendra plus apparente, et que la frontière entre le cosmos et nous deviendra arbitraire.

Les sceptiques et l'expérience extracorporelle

Il se peut que, parmi les lecteurs de ce livre, certains doutent de la réalité objective des expériences extracorporelles. Peut-être lisez-vous cet ouvrage animé par le désir de décider vous-même si l'expérience est réelle ou pas. C'est très compréhensible et c'est une saine position à adopter. Si nous n'apprenons pas à poser sur les choses un regard interrogateur, voire sceptique, nous nous perdrons dans le bagage culturel transmis par notre éducation, ou pire, nous serons manipulés par les intérêts des médias de masse. Il est important d'avoir un esprit curieux et sceptique, particulièrement lorsque nous commençons à explorer des domaines tels que l'EEC. Nous abordons un domaine rempli de croyances et d'affirmations qui dépassent les limites d'une compréhension raisonnable, au point qu'en l'absence de scepticisme, nous sommes littéralement perdus.

Le Webster's définit le scepticisme comme « une attitude dubitative ou une disposition à l'incrédulité, soit en général, soit relativement à un objet particulier ; c'est la doctrine pour laquelle la vraie connaissance ou la connaissance d'un domaine particulier est incertaine^[16]. » En d'autres mots, le scepticisme véritable est simplement un regard objectif posé

sur nos propres croyances et sur les affirmations faites par les gens. Il est question d'apprendre plutôt que de croire.

Si nous n'examinons pas les explications psychologiques ou terre à terre de ce dont nous faisons l'expérience dans ce monde, il est peu probable que nous arrivions à comprendre un jour ce qui nous arrive. C'est effectivement cette question — qu'est-ce qui m'arrive ? — qui m'a d'abord amené à explorer la science et le scepticisme. Cependant, j'ai rapidement compris que ce que l'on désigne généralement par « scepticisme » est le plus souvent un mouvement d'activistes dont le programme risque de limiter l'interrogation scientifique.

Dans ce chapitre, je vais étudier les différences entre un scepticisme sain et critique et le mouvement populaire. Je vais concentrer cette enquête sur ceux qui vivent l'expérience extracorporelle, examinant ce qu'ils disent et nous demandant si leurs visions tiennent réellement la route.

Comme l'ont noté plusieurs écrivains, la meilleure preuve pour soutenir l'EEC viendra sans doute de notre propre exploration. Toutefois, je crois aussi que nous avons besoin d'outils pour évaluer ces expériences, et c'est exactement ce qu'une compréhension scientifique et sceptique peut nous aider à comprendre.

Vous avez peut-être lu ces dernières années des comptes rendus dans les journaux dans lesquels on affirme que les

expériences extracorporelles sont illusoires et qu'on peut facilement les produire en stimulant le cerveau. En fait, en dépit de ce qu'on peut lire dans ces articles publiés dans certains magazines à grand tirage, tels que le Time, le New Scientist, le New York Times et d'autres, jamais une EEC n'a pu être reproduite en laboratoire d'une façon convaincante.

Même s'il y en avait eu une, je me demande si cela aurait une importance aussi grande quant à notre compréhension de la question, comme on l'a prétendu. Une expérience hallucinatoire, logiquement parlant, ne permet pas de réfuter l'existence de l'objet de l'hallucination. Par exemple, si j'ai une hallucination d'une voiture qui entre par la fenêtre du deuxième étage, cela ne veut pas dire que les voitures n'existent pas ! Malheureusement, le scepticisme populaire ou médiatique repose beaucoup sur ce faux raisonnement.

Les sceptiques vont démontrer qu'on peut créer par des moyens psychologiques ou par une supercherie une expérience similaire, et ils vont s'en servir comme outil pour convaincre le public peu informé que tous les phénomènes paranormaux sont faux. Cet angle mort dans leur raisonnement montre que nous n'avons pas simplement affaire à une façon différente de considérer la preuve, ce qui serait valable et acceptable, mais plutôt à une distorsion claire et évidente.

Je crois que le scepticisme médiatique a un rôle à jouer lorsqu'il s'agit de charlatans, tels que de faux médiums ou

d'autres imposteurs, mais il peut aussi nuire à notre compréhension des phénomènes, si des explications sont fournies de façon prématurée.

La communauté sceptique

La populaire communauté sceptique n'est pas simplement un regroupement d'individus prônant une compréhension scientifique des choses ; c'est aussi un réseau actif et organisé, engagé dans l'activisme, dont le but est de réduire au silence ou d'attaquer ceux qui, selon eux, appartiennent au camp de la superstition et de l'ignorance tout en rejetant l'investigation scientifique liée aux phénomènes paranormaux. Le mantra de ce mouvement, « une affirmation extraordinaire requiert une preuve extraordinaire », est habituellement attribué à Carl Sagan^[17].

D'où provient cette citation et que signifie-t-elle vraiment ? En fait, Sagan a emprunté cette phrase à Marcello Truzzi, sociologue et éminent sceptique, qui avait une compréhension beaucoup plus nuancée du scepticisme authentique. Voici sa formulation : « Quand certaines affirmations sortent de l'ordinaire, c'est-à-dire qu'elles sont révolutionnaires quant à leurs implications dans les généralisations scientifiques établies, déjà compilées et vérifiées, nous devons exiger une preuve extraordinaire^[18]. » Ironiquement, Truzzi s'est monté contre beaucoup de sceptiques médiatiques jusqu'à en venir à les considérer comme des « pseudo-sceptiques », selon son expression. Il estimait que ceux qui contestent la réalité de

domaines tels que les expériences extracorporelles ou les facultés paranormales énoncent eux aussi une hypothèse et doivent donc, en vertu des critères scientifiques, en faire aussi la démonstration : « Si un critique soutient qu'il existe une preuve permettant de réfuter un phénomène, ce qui constitue une hypothèse négative — il dira, par exemple, qu'un supposé résultat psi était en fait le fruit d'un artefact —, il fait là une assertion, et, par conséquent, le fardeau de la preuve lui incombe également[19].»

Voilà un point important, car le scepticisme populaire procède souvent en se cachant derrière le « fardeau de la preuve », lequel incombe toujours en sciences à celui qui fait une assertion. Truzzi montre que ce fardeau incombe aussi à ceux qui font des assertions négatives. Il souligne que le fait de se baser sur un « artefact » ou un facteur inconnu pour rejeter la preuve est non valide et, en fait, non scientifique.

Nous allons maintenant étudier le cas de trois sceptiques importants et les arguments qu'ils présentent pour contester l'objectivité des expériences extracorporelles.

Susan Blackmore

La sceptique la plus connue en ce qui concerne les expériences extracorporelles est sans doute Susan Blackmore, écrivaine et conférencière anglaise qui a étudié la psychologie et la physiologie à l'Université Oxford et obtenu un doctorat en parapsychologie à l'Université de Surrey. Elle consacre

aujourd'hui le plus clair de son temps à écrire et à prononcer des conférences sur des sujets liés à la conscience, mais, pendant plusieurs années, on l'a beaucoup vue, particulièrement à la télévision britannique où elle proposait des explications possibles pour divers phénomènes paranormaux.

L'intérêt de Blackmore pour la parapsychologie s'est développé lorsqu'elle était étudiante à l'université, alors qu'elle a vécu un épisode provoqué par le cannabis dans lequel se retrouvaient plusieurs éléments propres au voyage extracorporel et à l'expérience de mort imminente. Dans *In Search of the Light*, un livre qu'elle a publié en 1996, elle décrit toute une série de phénomènes complexes, tels que le tunnel sombre et le vol sur de grandes distances, qu'elle affirme avoir connus. Il y avait toutefois plusieurs éléments douteux dans cette expérience. Par exemple, elle affirme avoir pu communiquer avec d'autres personnes présentes dans la pièce au même moment. Cela m'incite fortement à croire que son expérience était plutôt une hallucination, et non une véritable EEC. Je ne suis pas surpris, car l'expérience avait été provoquée à la fois par la consommation de drogue et une discussion très suggestive sur les phénomènes paranormaux, qui avait eu lieu durant la soirée.

Quelle que soit la part de subjectivité dans cette expérience, il est clair qu'elle a eu un profond impact sur Susan Blackmore et qu'elle l'a incitée à explorer, voire à démontrer, la validité des phénomènes paranormaux. Elle a donc entrepris une série

d'expériences dans des domaines tels que la télépathie durant environ deux ans. Devant ses échecs répétés, elle en est venue à la conclusion que les expériences extracorporelles et les facultés psi étaient, en général, fausses.

Je crois fermement que ce rejet des perceptions extra-sensorielles a constitué un véritable changement dans son système de croyances, parce qu'elle n'a pu atteindre dans ses expériences paranormales les résultats positifs auxquels d'autres étaient parvenus. Quoi qu'il en soit, une personne comme Chris Carter, un expert de la communauté sceptique, estime que ce sont ses propres échecs comme scientifique qui l'ont amenée à une conclusion erronée. Susan Blackmore admet effectivement que ses expériences étaient mal conçues. En réponse à Rick Berger, qui a procédé à l'examen critique de ses expérimentations, elle dit : « Je suis heureuse de pouvoir reconnaître la véracité de sa conclusion finale, "selon laquelle le fait de tirer une conclusion, positive ou négative, sur la réalité psi en se basant sur les expériences de Blackmore en cette matière doit être considéré comme injustifiée[20]". »

Que faire alors de la position de Blackmore ? D'une part, elle affirme que c'est son investigation sur les phénomènes paranormaux qui l'a convaincue que ces domaines n'étaient pas réels, d'autre part, quand on remet en question ses résultats, elle admet que son propre travail ne peut servir de base à aucune conclusion.

Nous devons être très prudents et considérer que ses opinions

ne sont que des opinions personnelles. Son ignorance de la plus grande partie de la recherche actuelle (et antérieure) vient souligner ce point. Dans l'une de ses conférences à laquelle j'ai assisté en 2008, elle a affirmé n'avoir jamais lu l'important rapport de recherche de l'armée américaine sur la vision à distance, communément appelé le « document Stargate », au moment où celui-ci a été rendu public. Elle a déclaré avoir été si fortement désillusionnée au sujet de la parapsychologie, à l'époque, qu'elle a décidé de ne pas le lire[21]. Par la suite, dans une entrevue avec Alex Tsakiris en 2010, elle a admis que ses idées en ce qui concerne la recherche sur l'expérience de mort imminente avaient 15 ans de retard[22]. Cela ne devrait plus poser problème, puisqu'elle s'est retirée de ce domaine, sauf que ses idées demeurent une importante source de références.

Susan Blackmore a aussi écrit un livre sur les EEC intitulé *Beyond the Body* (1983), dans lequel elle explore les preuves établies à l'époque. Bien que très fouillé sur beaucoup de plans (et je suis d'accord avec certaines de ses conclusions), le livre laisse de côté la plus grande partie de la preuve soutenant l'existence de la conscience non locale.

Il tire aussi des conclusions appuyées sur une absence de preuves, puisque malheureusement il y a eu très peu de recherches dédiées tout spécialement aux expériences extracorporelles. Au mieux, nous pouvons donc dire que son livre contribue d'une certaine façon à dissiper certains mythes sur la nature des EEC, mais, qu'en l'absence d'une recherche très précise sur laquelle s'appuyer, il a une portée limitée.

Dans sa principale théorie, Blackmore explique que l'expérience extracorporelle est une forme de paralysie du sommeil et qu'il s'agit donc d'une illusion. Je dois avouer n'avoir jamais expérimenté personnellement une paralysie du sommeil ou quelque chose d'analogue à l'intérieur du processus de l'EEC, et il semble que très peu de personnes en aient fait l'expérience, comme le souligne Blackmore dans son article sur la question : « Dans ses études, Green indique que 5 % des sujets ayant eu une EEC ont fait état d'une paralysie à une certaine étape de l'expérience, alors que Poynton arrive à 7 %[\[23\]](#). » Cela me semble un très faible pourcentage sur lequel appuyer une théorie.

Blackmore décrit un peu plus loin des sensations, comme le bourdonnement, le vrombissement et les vibrations. Ce sont là des termes très vagues, et bien sûr il est très fréquent que de pareilles descriptions soient vagues, ce qui m'amène à conclure que nous pouvons tirer très peu de choses de ces observations. Blackmore ajoute : « Ces résultats suggèrent qu'il existe un chevauchement important entre les EEC et la paralysie du sommeil[\[24\]](#). » Même s'il y a « chevauchement », cela est loin de nous offrir une explication ou une conclusion voulant que ces expériences ne se déroulent que dans le cerveau, et qu'il n'existe aucun facteur objectif. Avant de tirer des conclusions, il faudrait examiner les découvertes des chercheurs en EMI et les preuves objectives issues d'autres domaines de la recherche psi. J'ai aussi le sentiment qu'il faudrait examiner de plus près les descriptions faites par les personnes ayant

vécu une expérience extracorporelle ou une paralysie du sommeil afin de vraiment déterminer s'il existe oui ou non une relation entre les deux.

Alors, que pouvons-nous retirer du travail de Susan Blackmore ? Même si je pense que ses opinions sont aussi honnêtes que celles de n'importe quel autre individu, et que sa disposition à reconnaître parfois ses erreurs est admirable, il y a pour moi deux problèmes principaux dans sa position et ses conclusions. D'abord, sa recherche a été discréditée par son propre aveu ; ensuite, ce n'est l'opinion que d'une personne. Il existe de nombreux chercheurs qui sont parvenus à des résultats cohérents, significatifs et positifs dans leurs expériences paranormales et qui poursuivent leur travail. Nous avons ici un exemple qui montre pourquoi la science ne fonde pas ses conclusions sur les recherches d'un seul individu. Si elle le faisait, il suffirait peut-être qu'une personne très écoutée comme Blackmore s'exprime pour convaincre de nombreuses personnes que quelque chose de faux est en fait véridique. Il me semble que c'est exactement ce qui s'est passé dans la communauté sceptique concernant le travail de Susan Blackmore. Nous avons ici une personne qui admet l'existence de lacunes dans son travail et qui avoue que ses connaissances sont périmées, et l'on continue pourtant de considérer cette personne comme une experte dans des domaines tels que l'expérience de mort imminente, en dépit du fait qu'elle ne s'intéresse plus à la parapsychologie depuis une quinzaine d'années.

Olaf Blanke

Olaf Blanke est un médecin suisse titulaire d'un doctorat en neurophysiologie, la science qui étudie le fonctionnement du système nerveux. C'est ce qui l'a amené à étudier la conscience de soi ou la façon dont s'élaborent la compréhension et la conscience que nous avons de nous-mêmes. Il a aussi étudié la façon dont nous sommes conscients de la position et des activités du corps dans l'espace. Par exemple, je sais où sont mes mains pendant que j'écris ces mots, je suis conscient de la sensation de mes doigts en train de taper sur le clavier, et mon sens visuel est en concordance avec ce que je ressens. L'étude de Blanke a pour but de comprendre comment toutes ces informations sensorielles sont mises ensemble. Cela a débouché sur des expériences qui ont pour but de modifier la conscience sensorielle, essentiellement en dupant l'esprit par l'intermédiaire d'une technologie telle que la réalité virtuelle ou par la stimulation des lobes temporaux du cerveau. Certains croient que cette stimulation génère des expériences similaires aux visions mystiques et paranormales.

Le travail de Blanke a été abondamment cité par la presse comme une preuve que les expériences extracorporelles n'existent « que dans l'esprit^[25] ». Un simple examen de son travail révèle pourtant qu'il est l'un des scientifiques importants qui s'appuient sur le faux raisonnement voulant que la production d'une hallucination ou d'une illusion établisse la fausseté en quelque sorte de l'objet de l'hallucination ou de l'illusion. Comme je l'ai expliqué plus tôt, ce n'est tout

simplement pas le cas. Ce que montre en fait le travail de Blanke, c'est que le cerveau peut être dupé ou manipulé de telle sorte qu'il devienne confus quant à la position du corps ou des membres dans l'espace. Cela nous apprend peu de choses, sinon rien du tout, sur les expériences extracorporelles dans leur globalité. En outre, une conversation avec le Dr Peter Fenwick, physicien et chef de file en matière d'expériences extracorporelles et de mort imminente, m'a fait voir clairement que le travail de Blanke « n'a jamais produit une expérience extracorporelle proprement dite ; il a produit [uniquement] quelques éléments de l'expérience[26]. »

La façon dont la recherche de Blanke a été rapportée dans des magazines tels que *New Scientist*[27] a été extrêmement trompeuse. Plutôt que de donner aux lecteurs un tableau précis de ce qui passait dans le laboratoire de Blanke, on nous a donné en guise de conclusion que les EEC n'existent que dans l'esprit, ce que les preuves ne démontrent tout simplement pas. Je crois que c'est mauvais pour la science en général, dans la mesure où cette distorsion dans la perception du corps est de nos jours largement acceptée comme explication valable pour les EEC par une majorité de scientifiques qui en sont venus à conclure qu'une recherche plus poussée sur les facteurs objectifs des EEC n'était pas nécessaire.

Le Dr Jeffrey Long, auteur à succès de *Evidence of the Afterlife*, a clairement démontré que le principal argument — à savoir que Blanke avait provoqué une expérience extracorporelle classique — est faux. Long et ses coauteurs

font un résumé de la recherche en se penchant sur deux cas : celui d'un patient anglais qui a eu une expérience extracorporelle spontanée sans lien avec le travail de Blanke, et celui d'un patient suisse qui fut le principal sujet dans l'article de Blanke, paru en 2002 dans la revue *Nature*. Il est dit dans l'article de Long : « L'expérience du patient anglais semblait assez réaliste, tandis que celle du patient suisse était irréaliste — fragmentaire, déformée et illusoire. En fait, l'un de nous (Holden), qui a fait un examen méthodique de trois livres importants faisant état d'une recherche de grande envergure sur l'EEC [Green (1968), Gabbard et Twemlow (1984), Irwin (1985)] et d'un compte rendu très récent sur toutes les recherches publiées sur l'EEC (Alvarado, 2000), révèle que l'EEC du patient anglais est tout à fait caractéristique des EEC en général, tandis que celle du patient suisse n'est absolument pas caractéristique^[28]. »

En conclusion, le travail de Blanke représente un processus totalement artificiel qui met à profit la technique de la réalité virtuelle et la stimulation cérébrale ; pourtant, en dépit de son approche sophistiquée, ce travail n'a pas réussi à produire de manière fiable les résultats auxquels on se serait attendu si l'affirmation voulant que les EEC n'existent que dans l'esprit avait été vraie. Par conséquent, les résultats n'ont pas été à la hauteur des attentes et il n'a réussi, par exemple, qu'à placer un sujet influençable en état d'hypnose.

James Randi

James Randi, magicien de scène, auteur et « démystificateur », est, dans le mouvement sceptique moderne, un homme reconnu par tous pour son franc-parler, qui fournit au mouvement sa rhétorique courante. C'est un personnage complexe. D'un côté, il n'hésite pas à démasquer activement les charlatans et les fraudeurs, comme il l'a fait avec le guérisseur évangélique Peter Popoff en 1986. Mais il y a aussi une autre facette chez Randi dont nombre de personnes à l'intérieur de la communauté sceptique n'ont pas conscience ou choisissent d'ignorer. Je crois qu'il est prêt à brouiller les pistes, et peut-être même à mentir, quand il s'agit de braquer l'opinion publique contre la réalité des recherches paranormales.

Par exemple, en 2000, Randi affirme dans un article sur les facultés paranormales chez les chiens : « À la JREF (James Randi Educational Foundation), nous avons vérifié ces affirmations. Elles n'ont pas tenu la route. » Il continue en disant qu'une vidéo de recherche portant sur un chien en particulier appelé Jaytee n'a pas permis de déceler chez l'animal un seul signe de contact télépathique ou de conscience au moment où son propriétaire arrivait à la maison. Randi a déclaré : « Après le visionnement de toute la bande vidéo, nous avons constaté que le chien réagissait à chaque voiture et à chaque personne qui passaient. » À partir de cette assertion, il soutient que le comportement du chien était attribuable uniquement au hasard et à rien d'autre. Pourtant, selon le Dr Rupert Sheldrake, auteur de la recherche à laquelle Randi faisait référence : « Ceci n'est tout simplement pas vrai, et

Randi admet aujourd'hui qu'il n'a jamais vu la vidéo. » Après que Sheldrake a contesté les prétentions de Randi, ce dernier s'est vu forcé d'admettre, après avoir reçu de nombreux courriels, que ses affirmations relevaient d'une totale exagération. » Il écrit dans un courriel à Sheldrake : « J'ai exagéré en doutant de la réalité de la PES (perception extra-sensorielle) du chien, compte tenu du peu de données dont je disposais. C'était imprudent et incorrect de ma part[29]. »

Si je vous ai fait part de cette situation, ce n'est pas pour vous convaincre de l'existence de la télépathie chez les animaux, mais pour illustrer la nature problématique de personnages comme James Randi, qui jouit d'un immense respect dans la communauté des sceptiques et continue d'avoir droit à beaucoup de temps d'antenne à la télé et dans d'autres médias. Il est important de se demander pourquoi on accorde une telle attention à une personne dont la vision est aussi tendancieuse et réactionnaire.

Alors, comment devrions-nous considérer les affirmations de James Randi dans d'autres domaines psi, notamment lorsqu'il prétend avoir eu une expérience extracorporelle qui n'était probablement qu'une simple hallucination ? J'ai réfléchi à ses propos, et, à la lumière de ses déclarations répétées et mensongères relativement au travail de Sheldrake, je m'aperçois que je ne peux avoir confiance en l'honnêteté de ses déclarations dans d'autres domaines.

Nous devons procéder avec une extrême prudence en ce qui

concerne la déclaration de Randi, selon laquelle il aurait eu une expérience extracorporelle. Lors d'une conférence donnée au California Institute of Technology en 1992, Randi décrit une expérience au cours de laquelle il s'est retrouvé « étendu bras et jambes écartés », flottant près du plafond de sa chambre avec le regard fixé sur son grand lit en contrebas.

Il poursuit sa description et raconte avoir vu son chat noir recroquevillé au centre du lit tandis que son propre corps physique était allongé sur le bord afin de ne pas déranger le chat. Il décrit également une lumière grisâtre qui ressemble beaucoup à un phénomène que j'ai fréquemment observé durant mes propres expériences, sauf qu'il semble l'attribuer à l'écran statique d'un poste de télé en l'absence de signal. Il continue et raconte comment le chat le regardait d'en bas avec ses yeux verts qui, selon son souvenir, avaient la même nuance colorée que le couvre-lit. Toutefois, en parlant à son fils adoptif le lendemain, il s'est aperçu que le couvre-lit observé dans son expérience était dans le tas de linge à laver et que ça faisait plus de 16 heures que le chat n'était pas rentré à la maison. Dans sa conférence, Randi affirme avec assurance : « C'était un rêve, une hallucination si vous préférez. Cela ne pouvait pas s'être produit^[30]. »

Bien que cela semble une preuve solide qui va à l'encontre de l'expérience extracorporelle vécue par Randi, nous devrions nous poser quelques questions. D'abord, était-ce une EEC telle que je l'ai définie plus tôt dans ce livre ? Deuxièmement, si tel était le cas, cela nous apprend-il vraiment quelque chose sur

les EEC ? Et enfin, sa conclusion est-elle logique ? Si on suit la logique utilisée ici — c'est-à-dire l'expérience de Randi était fausse, par conséquent toutes les EEC sont probablement fausses —, nous pourrions aussi conclure, pour revenir à notre exemple précédent, qu'une hallucination dans laquelle une voiture entre par la fenêtre du deuxième étage prouve que les voitures ne sont probablement pas réelles. Cette sorte de raisonnement n'est pas viable et se fonde sur un sophisme. Nous devons chercher d'autres preuves et explorer davantage afin de parvenir à une véritable compréhension.

James Randi n'est pas un scientifique. Il ne peut pas nous apprendre grand-chose sur ce qui se passe vraiment durant les expériences extracorporelles et paranormales. Il s'intéresse à démasquer les fraudes, ce qui est admirable jusqu'à un certain point, mais lorsqu'il s'agit de la science, il vaut mieux tourner nos regards vers ceux qui effectuent de véritables recherches et essaient de répondre à nos questions sur les expériences paranormales plutôt que vers quelqu'un qui, en rejetant ces expériences, cherche simplement à affirmer ses priorités.

Bien que le scepticisme soit important et très utile quand on l'exprime sans parti pris, le pseudo-scepticisme de nombreuses personnes qui critiquent les expériences extracorporelles avec véhémence nous est peu utile pour comprendre le phénomène. Je maintiens que la meilleure façon d'étudier l'état extracorporel, et les phénomènes paranormaux en général, passe par la méthodologie

scientifique — et non par les opinions d'individus désireux de se faire entendre comme Randi.

Votre profil personnel : quelle est la meilleure approche pour vous ?

La réalisation d'une expérience extracorporelle ne requiert pas une seule habileté, mais une combinaison d'habiletés. De la même façon qu'apprendre à conduire une voiture ne se résume pas à démarrer le moteur, apprendre à réaliser une expérience extracorporelle intégrale requiert certaines habiletés, telles que la capacité de relaxer, de visualiser, d'abandonner ses peurs et ses croyances limitatives. En l'absence d'un seul de ces facteurs, le processus peut échouer. Avant de passer à l'apprentissage de ces compétences particulières, nous devons d'abord déterminer les meilleures approches pour vous. Nous examinerons dans ce chapitre les caractéristiques particulières de votre personnalité et de votre mode de vie.

Chacun de nous possède des forces, des motivations, des croyances et des intérêts particuliers. Le fait de découvrir ces caractéristiques nous permettra de mieux nous comprendre, ce qui en retour nous aidera à trouver la meilleure approche pour réussir notre périple extracorporel. Lorsque vous

comprenez un peu mieux votre personnalité et vos aptitudes, vous pouvez déceler les techniques les plus efficaces pour développer les habiletés essentielles dont vous avez besoin, telles que la relaxation et la visualisation.

Toutes les techniques sont décrites en détail en annexe, mais veuillez d'abord répondre aux questions inscrites dans ce chapitre avant de poursuivre votre lecture. Vous constaterez que j'adopte une approche par étapes, autant pour les questions que pour les techniques qui vont suivre. Tout cela pour que vous puissiez développer de nouvelles habiletés sans être obligé de concentrer toute votre attention sur le but ultime, soit la réalisation d'une EEC intégrale et pleinement consciente. Cette approche dissipe un peu la pression que vous pourriez ressentir en concentrant toute votre attention sur le résultat final, et elle vous permet de consacrer votre énergie au développement complet de chaque aptitude.

Votre programme personnalisé comportera trois composantes principales : une technique de relaxation, une technique pour atteindre l'état vibratoire, et un ensemble de techniques destinées à sortir effectivement de votre corps. Pour déterminer les composantes qui répondront à vos besoins, nous allons nous baser sur cinq domaines-clés : votre mode de vie, votre personnalité, la relaxation, le niveau de stress, et les méthodes oniriques ou les méthodes conscientes, selon leur degré d'efficacité pour vous.

Un programme qui vous convient

Dans cette section, vous trouverez une série de questions conçues pour vous aider à repérer les techniques et approches les mieux adaptées à votre personnalité. Pendant que vous remplissez ce questionnaire, je vous suggère de prendre des notes dans un journal, mais vous n'êtes pas obligé d'inscrire vos commentaires dans un cahier, vous pourriez aussi créer un document à l'ordinateur. Par contre, un vrai cahier où vous pouvez faire des ajouts et même de petits croquis présente néanmoins des avantages. Lorsque vous aurez choisi les techniques précises que vous comptez utiliser, vous voudrez peut-être fabriquer une affiche ou un « aide-mémoire » facile à consulter dans lequel tous les détails seront inscrits clairement.

Temps libre

Le temps est évidemment un élément important lorsque vous commencez à suivre ce programme. Quand ferez-vous les exercices que vous aurez appris, et pendant combien de temps ? La durée idéale serait d'une à deux heures par jour.

La durée minimale réaliste est de 30 minutes par jour. Si vous ne croyez pas pouvoir consacrer cette période de temps, examinez en détail une de vos journées typiques afin de repérer une plage déjà remplie dont vous pourriez réduire la durée. Ou alors, examinez la possibilité de recourir à la technique d'interruption du sommeil afin de pratiquer à un moment où vous dormiriez normalement.

De combien de temps libre disposez-vous durant la semaine ? Calculez le nombre d'heures libres dont vous disposez dans une semaine moyenne. Inscrivez d'abord le nombre d'heures pendant lesquelles vous êtes éveillé habituellement et soustrayez-en le temps consacré au travail, au transport quotidien, à la préparation et la consommation des repas, et ainsi de suite. Soyez réaliste. Si vous interrompez souvent votre pratique, celle-ci en souffrira et vos chances de réussir diminueront.

De combien de temps libre disposez-vous durant la fin de semaine ? Faites de même pour la fin de semaine. Si vous êtes extrêmement occupé durant la semaine, cherchez une manière de vous accorder plus de temps pour travailler sur le programme durant la fin de semaine.

Une fois que vous aurez une idée de la quantité de temps dont vous disposez, inscrivez ce chiffre dans votre journal. Il importe de développer une routine, alors choisissez les périodes de temps libre pour vous consacrer à ce programme ainsi que les jours de vos pratiques. Prenez rendez-vous avec vous-même pendant ces périodes et inscrivez ces rendez-vous dans votre calendrier ou votre agenda.

Veille, sommeil et rêves

J'ai découvert qu'en général les gens se retrouvent dans l'une ou l'autre de ces catégories : ceux qui sont plus susceptibles de

faire des EEC durant leur sommeil ou la nuit, et ceux qui, comme moi, peuvent sortir de leur corps pendant les heures de veille. En découvrant assez rapidement à quelle catégorie vous appartenez, vous aurez plus de facilité à structurer votre programme de façon à tirer profit de vos schémas naturels. Une fois que vous saurez si vous faites partie du type 1 (éveil/conscient) ou du type 2 (sommeil/rêve), vous pourrez commencer à explorer les techniques propres à chacun de ces types.

Si vos réponses n'indiquent pas clairement le type correspondant à vos schémas, les deux approches seront aussi efficaces. Choisissez simplement celle qui vous permet d'être le plus à l'aise ou celle qui vous plaira le plus.

Quel est le nombre d'heures de sommeil idéal pour vous ?

- A. De 6 à 8 heures (ou plus).
- B. De 4 à 5 heures (ou moins).

Avez-vous un rythme de sommeil régulier ?

- A. Non.
- B. Oui.

Faites-vous des rêves marquants ou lucides ?

- A. Non.
- B. Oui.

Avez-vous régulièrement des impressions ou sensations paranormales durant l'éveil ?

A. Oui.

B. Non.

Êtes-vous capable de contrôler vos rêves ?

A. Non.

B. Oui.

Avez-vous déjà expérimenté une paralysie du sommeil ?

La paralysie du sommeil est un état dans lequel vous devenez conscient ou éveillé, alors que votre corps demeure paralysé, comme si vous étiez complètement endormi. Certaines personnes disent aussi voir des silhouettes floues ou sentir une présence et/ou des sensations de vibrations ou de bourdonnements, ce qui peut avoir une relation avec l'état vibratoire dans lequel se retrouvent certaines personnes avant de vivre une expérience extracorporelle.

A. Non.

B. Oui.

Avez-vous déjà vu un fantôme ou vécu une activité paranormale pendant que vous étiez éveillé ?

A. Oui.

B. Non.

Si la plupart de vos réponses correspondent à la lettre A, vous êtes une personne de type 1 (éveil/conscient). Si la plupart de vos réponses correspondent à la lettre B, vous êtes une personne de type 2 (sommeil/rêve). Les questions de la prochaine section sont conçues pour vous aider à discerner votre type de personnalité ; elles vous permettront aussi de déterminer quelles techniques peuvent être les plus utiles pour vous.

Relaxation

Comment évalueriez-vous votre niveau de stress dans votre vie quotidienne ?

A. Élevé.

B. De moyen à faible.

(A) Si vous avez le sentiment que votre niveau de stress est élevé en raison d'un travail difficile ou exigeant, par exemple, vous voudrez peut-être essayer la technique de la présence et l'intégrer à votre programme. Cela vous encouragera également à essayer de changer votre réaction au stress dans votre vie quotidienne. Vous devriez aussi utiliser la technique de respiration profonde et l'intégrer à votre programme.

(B) Veuillez utiliser la technique de respiration profonde, une technique très simple.

État vibratoire

Avez-vous déjà éprouvé une sensation de vibration, de bourdonnement ou d'afflux énergétique dans votre corps avant ou après avoir dormi ?

A. Oui.

B. Non.

(A) Essayez de vous souvenir des détails : quand cela vous arrive-t-il ou quand cela vous est-il arrivé le plus fréquemment ? À quel moment de la journée ou de la nuit ? Qu'aviez-vous fait auparavant ? Comment vous sentiez-vous sur le plan émotionnel ? Notez ces éléments dans votre journal.

(B) Essayez de ne pas avoir d'idées préconçues sur ce que vous ressentirez dans cet état ; c'est différent pour chaque personne. Vous découvrirez peut-être aussi que vous pouvez sortir de votre corps sans éprouver ces sensations, alors explorez les méthodes conçues pour les provoquer, mais acceptez aussi tout ce qui se produit de façon naturelle.

Êtes-vous capable d'imaginer ou de visualiser des scènes aisément, par exemple dans une méditation guidée ?

A. Oui.

B. Non.

(A) Utilisez la technique de la porte tridimensionnelle (voir p. 268) et faites-en votre technique pour atteindre l'état vibratoire.

(B) Travaillez avec la technique d'introduction à l'état vibratoire (voir p. 267). La plupart des gens trouvent cette technique de base amusante et facile à mettre en pratique.

Ne vous découragez pas si vous n'atteignez pas l'état vibratoire instantanément, car cette technique requiert habituellement de la pratique et, comme je l'ai dit, elle n'est pas pour tout le monde. Sachez toutefois que c'est le moyen le plus efficace pour faire une EEC.

Personnalité

Êtes-vous une personne du genre intellectuel, visuel, auditif ou physique ?

Je fournis ci-dessous des exemples d'activités permettant de caractériser chacune de ces personnalités. Choisissez celle avec laquelle vous êtes le plus à l'aise ou dans laquelle vous excellez. Ceci vous permettra de trouver la technique qui sera probablement la plus efficace. S'il est difficile de vous décider, vous pouvez penser à votre travail, ou à vos passe-temps, ou peut-être demander à un ami dans quelle catégorie il ou elle vous placerait.

Il arrive que certaines personnes soient incapables de choisir une seule catégorie. Par exemple, on peut aimer la peinture et

se considérer comme visuel avant tout, mais on peut en plus écouter beaucoup de musique et constater que l'on réagit fortement aux stimuli sonores. On considérera alors le visuel comme sa principale technique tout en incorporant des éléments de l'approche auditive, tels que les rythmes binauraux.

- Intellectuel (étude, informatique, écriture, débat, casse-têtes).
- Visuel (art, photographie, mode).
- Auditif (pratique ou écoute de la musique, écoute de livres audio).
- Physique (sport, camping, randonnée, yoga).

Travaillez-vous mieux seul, avec un partenaire, ou en groupe ?

A. Seul.

B. Avec un partenaire ou en groupe.

(A) Dans la plupart des livres, on recommande de travailler seul à la réalisation d'une EEC, mais il n'y a aucune raison pour qu'il en soit ainsi. Si vous travaillez seul, vous trouverez peut-être utile de concentrer votre attention sur un objectif très précis, par exemple en essayant de vous rendre à un endroit où vous avez toujours voulu aller (ou retourner).

(B) Comme nous sommes des créatures sociables, je recommande vraiment de travailler avec un partenaire ou même un petit groupe. Le fait de développer un lien avec une

autre personne peut vous motiver encore plus à quitter votre corps pour aller retrouver votre partenaire. Vous trouverez en annexe la description de techniques conçues spécifiquement pour le travail avec un partenaire.

Croyances relatives aux EEC

En songeant à la possibilité de faire une expérience extracorporelle, comment vous sentez-vous ?

- A. Extrêmement positif.
- B. Enthousiaste.
- C. Positif.
- D. Ouvert, mais avec un peu d'appréhension.
- E. Nerveux.
- F. Très nerveux.

Dans le prochain chapitre, je traiterai en profondeur des peurs susceptibles de surgir, mais ce qui importe ici est d'examiner vraiment ce que vous ressentez. Écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit et que vous estimez important en lien avec cette question. Puis, après avoir suivi le conseil mentionné au chapitre 5, posez-vous de nouveau la question. Votre réponse a-t-elle changé ? Comme pour toutes les questions présentées ici, utilisez-les comme point de départ et consignez dans votre journal ou vos notes autant d'informations que nécessaire.

Corps physique

Quel est votre niveau de forme physique ?

- A. En très grande forme.
- B. En forme.
- C. Dans la moyenne.
- D. Sous la moyenne.
- E. Pas en forme.
- F. Handicapé.

Vous voudrez peut-être obtenir un bilan de santé avant de commencer votre programme, car certaines des techniques les plus physiques risquent d'être ardues pour ceux et celles qui n'en ont pas l'habitude. Même si vous êtes aux prises avec un handicap, vous pourrez sans doute pratiquer certaines de ces techniques ; encore une fois, il vaut mieux obtenir d'abord l'avis d'un professionnel.

Si vous êtes convaincu d'appartenir à la catégorie A ou B, vous trouverez sans doute particulièrement utile la technique G (voir p. 288). Les gens ayant choisi la réponse correspondant à la lettre C devraient se servir de leur jugement quant au choix des techniques les plus appropriées. Si vous avez choisi la lettre D, je vous recommande la technique des mains collantes (voir p. 298) à condition de pouvoir trouver un partenaire avec qui pratiquer. Si vous entrez dans la catégorie E ou F : pas en forme, handicapé ou souffrant d'un problème de santé, je vous recommande d'éviter la technique G, à moins d'avoir la certitude, après avoir consulté un professionnel, que votre condition le permet. Le fait de prendre des médicaments, particulièrement des analgésiques, peut réduire votre

sensibilité. Si c'est le cas, vous auriez peut-être intérêt à suivre la méthode d'interruption du sommeil.

Pour ceux et celles qui ont déjà vécu une expérience extracorporelle

En connaissez-vous la cause ?

- A. Je l'ai provoquée consciemment.
- B. Grâce à un rêve.
- C. Elle a été spontanée.

Quand s'est-elle produite ?

- A. Avant de dormir.
- B. Le matin, au réveil.
- C. Durant la nuit.

Si vous avez répondu A, « Je l'ai provoquée consciemment », comment avez-vous fait ?

- A. Par la visualisation.
- B. Par une technique auditive, comme les rythmes binauraux.
- C. Par la méditation.

Si vous avez déjà fait une expérience extracorporelle, vous pouvez vous en servir dans votre programme. Prenez un moment pour examiner soigneusement votre/vos

expérience(s) avant de répondre aux questions suivantes :

-Où s'est-elle produite ? Y avait-il dans ce lieu quelque chose d'intéressant ou d'inhabituel que vous pourriez recréer ?

-Qu'avez-vous ressenti ? Inscrivez vos sensations, pensées et émotions de façon aussi détaillée que possible. Si vous avez éprouvé de la frayeur, n'oubliez pas de lire le chapitre 5, « Modifier ses croyances ».

-Y avait-il des couleurs, des sons ou des énergies distincts ?

Cherchez des moyens d'intégrer dans votre programme personnel les éléments que vous avez identifiés précédemment. Par exemple, si vous faisiez brûler de l'encens lorsque vous avez vécu votre expérience extracorporelle, essayez de faire brûler le même encens lors de vos prochaines tentatives (l'odeur est un signal mnémonique particulièrement fort). Si vous avez provoqué consciemment l'expérience, Cherchez des techniques qui intègrent la méthode que vous avez déjà employée.

Travailler sur son profil personnel

Vous avez maintenant trouvé certaines informations-clés sur vos habitudes de sommeil, votre santé, vos expériences paranormales, votre mode de vie et vos peurs. Ces renseignements vous aideront à choisir les meilleures techniques pour vous. Soyez créatif et adaptez-les pour qu'elles vous conviennent, particulièrement si vous avez déjà connu l'état extracorporel. Si vous n'avez jamais fait

d'expériences extracorporelles, un examen minutieux de votre personnalité et de vos besoins vous procurera de meilleures chances de réussite. Dans le prochain chapitre, nous allons explorer les craintes susceptibles de vous hanter et la meilleure façon de les apaiser.

Modifier ses croyances

Après des années de travail auprès des gens, j'en suis venu à la conclusion que l'apprentissage de quelques techniques dans le but de réaliser une expérience extracorporelle ne suffit pas. Il nous faut plutôt comprendre le processus qui génère une EEC et opérer des changements dans nos vies afin de permettre à ce processus d'avoir lieu.

L'ignorance des aspects les plus vastes de notre vie fait souvent échouer nos tentatives. Pourquoi ? Parce que la façon dont vous voyez le monde — les éléments que vous considérez comme positifs, ce que vous ressentez et le sentiment de paix que vous éprouvez (ou n'éprouvez pas) — aura un impact sur le processus à un niveau fondamental. Voilà pourquoi ce chapitre s'intitule « Modifier ses croyances » — il s'agit de comprendre ce qui peut vous empêcher de vivre une expérience extracorporelle intégrale et de procéder aux changements nécessaires. Cela améliorera beaucoup vos chances de réussir. J'ai découvert qu'une réticence au changement est le meilleur indicateur d'échecs.

Certains trouveront peut-être cela déroutant. Après tout, n'est-ce pas le but de ce livre que d'apprendre à faire une

expérience extracorporelle ? Que viennent faire ici la façon de vivre et les croyances ? L'EEC est par définition une expérience exceptionnelle, ou à tout le moins, inhabituelle ; par conséquent, elle exige que vous sortiez de votre zone de confort, en vous distanciant de la soi-disant « normalité ». Si vous vous cantonnez à l'intérieur des frontières du quotidien, vous n'expérimenterez que le quotidien. La plupart des gens adoptent une approche axée sur la volonté : ils veulent vivre une expérience extracorporelle ; alors ils s'allongent et pratiquent une technique de visualisation ou autre chose, et rien ne se produit. Ils retournent à leurs activités quotidiennes et se disent : « Ça ne marche pas. »

Nous devons modifier la compréhension que nous avons de nous-mêmes et de ce qui est possible et affronter nos peurs, si nous voulons vivre des expériences extracorporelles profondes et répétées. Les croyances limitatives et la peur de l'inconnu constituent des facteurs-clés: elles nous distraient de la poursuite de nos objectifs, non seulement quand nous explorons l'EEC, mais aussi le vaste monde.

Dans mon enseignement, je vois constamment émerger encore et encore des peurs liées à un manque de familiarité avec l'état extracorporel — particulièrement quand nous abordons des questions telles que « l'Autre côté » ou l'Au-delà. C'est que nous avons peur de la mort ou peur de sortir de « nous-mêmes ». Aussi vais-je, dans ce chapitre, explorer ces peurs, proposer des stratégies pour mieux les gérer et fournir quelques notions de plus sur la nature des EEC.

Quand nous sommes dans un état extracorporel, ce qui a réellement lieu est la prise de conscience de notre moi essentiel, de notre âme. Notre corps cesse d'être le lieu à partir duquel nous comprenons ce que nous sommes. Nous comprenons, comme le dit Robert A. Monroe, auteur de *Journeys Out of the Body*, que : « Nous sommes plus que notre corps physique. »

À vous, lecteurs et lectrices, ce livre fournit des pistes pour accéder à ce que j'ai fini par appeler les « niveaux transphysiques » — ces niveaux ou plans de l'existence invisibles, indépendants du corps physique, dont on dit généralement qu'ils sont plus subtils, plus raffinés. De plus, tandis que vous apprenez à accéder à ces autres niveaux, l'EEC vous offre aussi la possibilité d'effectuer des voyages étonnants partout dans l'univers. Lorsque vous ferez l'expérience du transphysique, vous verrez et percevrez des niveaux d'énergie et des formes de pure lumière que vous n'auriez jamais imaginés avant d'entrer en contact avec eux. La seule chose qui paralyse vraiment les gens et rend le processus plus ardu est la peur mentionnée précédemment. L'une des meilleures méthodes pour surmonter cette peur consiste à se familiariser avec ce que signifie réellement se trouver à l'extérieur de son corps, et vous pourrez alors dissiper les mythes et être de plus en plus à l'aise par rapport à l'innocuité de la pratique. Le chapitre précédent, qui vous a incité à explorer certains aspects de votre personnalité, devrait vous avoir permis de voir plus clairement qui vous

êtes. La prochaine étape consiste à examiner toutes les limitations ou obstacles susceptibles de vous empêcher de réaliser une EEC pleine et entière.

Le problème de la peur

Parmi les peurs associées à l'EEC, il y a la crainte de perdre la maîtrise et celle de mourir. Je crois qu'elles naissent du fait que, en nous retrouvant hors de notre corps, nous perdons toutes nos références ; nous ne pouvons comparer cet état à aucune expérience que nous faisons dans notre vie quotidienne, ni à la plupart des pratiques spirituelles. Voilà pourquoi il est normal d'avoir peur, mais il est possible de transformer ces peurs en développant sa pleine conscience.

Une partie de ce processus consiste à affronter directement certains aspects de vos propres peurs. Examinons un moment votre plus grande peur irrationnelle. Plusieurs personnes mentionneront les hauteurs, les araignées, ou le vol en avion. La plupart des gens sont aux prises avec une légère phobie, à tout le moins. Voyons d'où elle vient — qu'est-ce qui a déclenché ce sentiment chez vous ? Il est assez facile en général de se rappeler un souvenir ou un événement dans sa vie qui a déclenché cette façon déraisonnable de penser. Nos peurs en ce qui concerne les EEC peuvent être liées aux rêves de l'enfance ou simplement à une imagination hyperactive. Mais elles peuvent aussi être liées à la peur du domaine paranormal. Même lorsque nous atteignons l'âge adulte, on nous dépeint constamment l'univers paranormal comme un

monde effrayant et sombre. Les phénomènes paranormaux sont associés, de façon inappropriée, aux sciences occultes et aux idées exprimées dans certaines doctrines religieuses. Il est très facile de nous rappeler ces références dès lors que nous sommes seuls dans une pièce sombre et que nous essayons d'atteindre un plan invisible associé normalement à l'esprit ou à l'âme.

Ces associations sont déplorables et peuvent véritablement inhiber les gens, mais nous devons nous souvenir que ce sont là de pures inventions hollywoodiennes et des contes de fées. L'état extracorporel est en fait énergisant, serein, et profondément spirituel ; il n'a rien à voir avec quoi que ce soit de négatif. J'ai passé une bonne partie de ma vie dans cet état non physique et, avec le temps, je suis devenu plus en santé, plus heureux et plus compatissant. Bref, les EEC ont fait de moi une meilleure personne. Elles peuvent en faire autant pour vous.

Pour clarifier ces points, je vais examiner en profondeur certaines peurs en particulier, parmi celles que l'on rencontre le plus fréquemment.

Allez-vous rencontrer des entités négatives ?

Cette inquiétude très compréhensible qu'éprouvent nombre de personnes que j'ai rencontrées se fonde à mon avis sur une légère méprise quant au mode de fonctionnement de l'état extracorporel. Je crois que c'est une erreur de voir l'EEC en

termes d'esprits ou d'âmes, et de bien ou de mal. Selon moi, notre compréhension a dépassé de telles notions. Pourquoi je vois les choses de cette façon ?

Tout d'abord, je n'ai jamais rencontré une seule entité négative durant une EEC. Je crois que c'est parce que nous sommes attirés vers des situations qui correspondent à notre structure émotionnelle et psychologique. Si nous sommes généralement équilibrés et positifs, nous nous retrouverons dans un environnement équilibré et positif. Je ne suis même pas convaincu de l'existence d'entités négatives, pas plus que je ne crois à l'existence de mauvaises personnes. Je vois dans le monde des gens qui posent des gestes que je trouve moralement et émotionnellement odieux, mais je considère que ceux-ci sont le résultat de circonstances et d'influences ; ces personnes ne sont pas fondamentalement mauvaises ou négatives. Si une personne influencée par une religion particulière ou un système de croyances est vraiment préoccupée par la question d'entités négatives, je lui conseille de chercher un soutien dans sa communauté religieuse ou auprès d'un conseiller avant d'essayer de suivre n'importe quel processus décrit dans ce livre. L'EEC est, selon moi, un voyage de découverte positif dans un monde de lumière et d'émerveillement, et non pas un monde d'obscurité, de honte et de forces démoniaques.

Une entité peut-elle entrer dans votre corps physique pendant que vous êtes hors de ce dernier ?

Selon moi, la réponse est non. Personnellement, je crois que la structure particulière de notre conscience ne correspond qu'à nous-mêmes. On peut la comparer à une empreinte digitale ; elle vous est propre, et personne d'autre ne possède le même schéma. En ce sens, votre empreinte corps/cerveau est unique, et personne ne peut « l'envahir » — pas plus qu'un individu ne peut sauter dans votre corps pendant que vous êtes sur le plan physique. Ce n'est pas parce que vous êtes à un niveau énergétique supérieur, dans une forme plus raffinée de la matière, ou que votre conscience est étendue (selon la façon dont vous percevez l'état que cela modifie votre empreinte ou votre schéma distinctif et unique. Au cours de mes propres EEC, les autres entités ou êtres incarnés que j'ai rencontrés me paraissaient se trouver dans un corps très physique, en général. Sauf que nous opérons à un autre niveau, sur un autre plan. Ils ne pouvaient en aucune façon accéder à mon espace personnel, et encore moins à mon corps.

Les deux inquiétudes mentionnées antérieurement sont vraiment issues de la superstition entourant le vaudou, la sorcellerie, les exorcismes, et autres idées fausses sur la nature de la conscience et de la réalité. Dans ce livre, je m'en suis tenu à des approches scientifiques afin de m'éloigner de ces superstitions. Comme vous l'avez déjà appris, la science continue de révéler de nouvelles informations sur les phénomènes paranormaux, lesquelles peuvent transformer notre compréhension et nous permettre d'abandonner les idées préconçues qui pouvaient nous freiner, comme la peur des démons et d'autres forces obscures.

Peut-on espionner les gens pendant que nous sommes à l'extérieur de notre corps ?

Un tel événement est rarement mentionné dans les comptes rendus sur les EEC, mais il peut se produire en certaines occasions, particulièrement lorsque les techniques de vision à distance sont utilisées. Notre désir inné d'intimité semble limiter chez les autres la capacité de nous observer psychiquement, si on ne le souhaite pas, et créer une sorte de barrière ou de bouclier psychique autour de nos émotions et de nos activités intimes. Son mode de fonctionnement reste un mystère, mais si une connexion émotionnelle est la clé du succès dans les activités paranormales, comme cela semble être le cas, alors il s'ensuit qu'une déconnexion ou un blocage aura l'effet contraire. Il m'est arrivé à deux ou trois reprises seulement, au cours de ma vie, de me retrouver dans une situation qui semblait contredire cette notion de barrière psychique. La première fois, c'était en plein cœur de Londres, alors que je passais à travers le mur d'un grand édifice blanc, presque semblable à un manoir, pas très loin du centre de la cité. Je suis entré dans un grand salon décoré de meubles luxueux et, tandis que je me déplaçais dans l'espace, une femme originaire du Moyen-Orient, semblait-il, est apparue dans l'embrasure de la porte et s'y est arrêtée.

Elle semblait me voir ! Je dois avouer que j'ai été surpris autant qu'elle et que je suis resté figé sur place, ne sachant trop comment réagir. Elle a commencé à parler en arabe et a

levé les mains, refaisant le geste d'ouverture des musulmans en prière, comme si j'avais pour elle une grande signification sur le plan spirituel. J'étais moi-même si étonné que j'ai fui la scène et réintégré graduellement mon corps.

Après avoir retrouvé mon mode normal de conscience, j'ai un peu regretté d'être parti si rapidement, mais sur le coup, je ne savais tout simplement pas quoi faire. Être vu était une expérience tout à fait nouvelle pour moi, et je n'avais pas la moindre idée de ce que cela pouvait signifier.

J'ai fait par la suite des recherches sur les apparitions de vivants et même sur le concept de matérialisation, mais je n'ai jamais pu être vu de nouveau. En un sens, il peut être effrayant d'être vu de cette façon, car cet événement ramène toute l'expérience dans le domaine de la réalité objective et il nous rappelle que ce n'est pas un rêve, mais quelque chose qui a un effet tangible dans le monde. Cela vous incite même à vous demander si le fait de devenir physique au point d'être vu pourrait être dangereux. Malgré ces inquiétudes, rien de tel ne s'est jamais produit. L'EEC fonctionne simplement sur un plan qui n'est pas affecté par le genre de choses susceptibles de nous faire du tort dans notre vie quotidienne.

Qu'arrive-t-il si l'on ne peut réintégrer son corps ?

Cette inquiétude est légitime — après tout, l'idée de voyager un peu partout dans l'univers est une perspective enthousiasmante, mais s'il est impossible de revenir ensuite à

la vie normale, l'idée perd évidemment beaucoup de son charme ! Permettez que je fournisse certaines explications relatives à ma propre expérience d'une façon qui, je crois, permettra d'aborder ce problème. Depuis ma première EEC, alors que j'étais enfant, j'ai eu comme objectif principal de pousser plus loin l'expérience. J'ai découvert qu'en quittant mon corps, je ressentais immédiatement un sentiment d'urgence, car je savais bien qu'une expérience moyenne dure seulement 20 minutes. Certaines expériences, bien sûr, durent beaucoup plus longtemps, mais la plupart du temps elles se terminent après ce laps de temps. Je crois que cela vient du fait que notre conscience se situe habituellement dans notre corps et que chaque fois que cette situation est affectée par une EEC, ou un autre état de conscience modifiée, le corps ou le cerveau cherchent en quelque sorte à se réaligner, à revenir à son « mode normal » de fonctionnement et de perception du monde. Ce qui révèle un élément très important de l'expérience extracorporelle : la difficulté n'est pas tant de réintégrer son corps que d'apprendre à maintenir l'état extracorporel sur une période prolongée.

Plusieurs personnes ont le sentiment d'être « tirées en arrière », vers leur corps, ou de se retirer progressivement tout simplement, comme si leur conscience revenait se dissoudre dans leur corps. Mes propres EEC prennent fin, en général, quand ma conscience se retire progressivement de l'état d'extériorité pour revenir exercer une présence attentive dans mon corps. Je n'ai jamais eu de problèmes à revenir dans mon corps, même après plusieurs centaines de voyages, et même

quand j'étais à l'extérieur de cette planète et de ce niveau de réalité.

Peut-on mourir si l'on est dérangé alors qu'on est hors de son corps ?

Cette question nous ramène à l'histoire de l'expérience extracorporelle et de sa contrepartie ésotérique, la projection astrale. On croyait jadis que si une personne était ramenée brutalement à la conscience sur le plan physique au moment où son âme n'était pas présente dans son corps, la connexion de l'âme (souvent associée à la corde d'argent) était rompue, et, par conséquent, le sujet mourrait. Heureusement, il n'existe pas de preuves à cet effet. Je me rappelle plusieurs occasions où j'ai été dérangé tandis que ma conscience était hors de mon corps et la seule conséquence de cette interruption a été un retour inconfortable. La pire fois où j'ai vécu pareille expérience, j'ai eu des nausées pendant quelques minutes, sans plus. Bien sûr, il vaut mieux éviter d'être dérangé, autant que possible, pendant vos pratiques en vue de faire une expérience extracorporelle, mais il ne faut pas trop s'inquiéter de cela. Prenez seulement quelques précautions élémentaires telles que : fermer les téléphones mobiles, demander aux personnes présentes dans la maison de ne pas vous déranger, et peut-être utiliser des bouchons d'oreille ainsi qu'un masque pour les yeux. Ces précautions vous permettront de vous immerger davantage dans le processus et de diminuer les risques d'inconfort provoqué par un brusque dérangement.

Que faire si ma corde d'argent est rompue ?

La corde d'argent, si tant est qu'elle existe (je dois admettre que je ne l'ai jamais vue), est extrêmement flexible ; elle peut se transformer et devenir invisible, voilà pourquoi il y a très peu de chances que quelque chose lui arrive, ou vous arrive.

Comme je l'ai mentionné plus tôt, ce livre adopte l'approche la plus scientifique qui soit possible d'être appliquée à l'EEC, et l'existence de la corde d'argent cadre mal avec le nouveau concept d'expérience extracorporelle voulant que ce soit une forme de pleine conscience ou de conscience étendue.

J'y reviendrai plus tard, mais ce qui est clair, c'est que très peu de gens ont vu la corde d'argent, et il semble que le fait de l'avoir vue ou non n'a pas d'influence sur la qualité de l'EEC.

Les expériences extracorporelles provoquent-elles des effets secondaires à long terme ?

En admettant que vous êtes en bonne santé psychologique, ma réponse est non. Je ne vois rien de négatif qui pourrait résulter de ces expériences ; au contraire, j'y vois d'énormes bénéfices : l'augmentation de la sensation de bien-être, la disparition de la crainte de la mort et le développement de la pleine conscience et de la compréhension sur le plan spirituel.

Il ne reste plus qu'à examiner directement vos peurs et à

tenter d'y faire face de façon à avoir de meilleures chances de réussir la pratique des techniques de l'EEC. Il est normal de ressentir de la peur lorsque nous sommes devant l'inconnu ou une situation qui pourrait receler un danger.

Nous devons comprendre que la peur ne nous interdit pas de faire quoi que ce soit ; différentes options s'offrent encore à nous, et nous pouvons apprendre à nous sentir plus à l'aise dans les situations difficiles. Ce qui est familier et agréable ne fait pas peur ; c'est plutôt une source de soutien et de réconfort pour la plupart d'entre nous. Ainsi, en abordant l'objet de notre peur, avons-nous comme objectif de faire passer cet objet du domaine de l'inconnu au domaine de l'inspiration et du soutien.

Plusieurs parmi nous ont connu la peur au moment où ils devaient parler en public ou se produire devant une foule. Je me souviens de l'anxiété que j'ai éprouvée lorsque j'ai prononcé des conférences et animé des ateliers pour la première fois ; j'avais des symptômes physiques tels que le trac, et j'avais même fait de l'insomnie la veille. Toutefois, j'ai compris avec le temps que je me sentirais toujours mieux après la conférence. J'ai alors appris à me concentrer sur cet aspect du processus. Je me suis aussi visualisé sur la scène, devant des centaines de personnes, et je suis vite devenu à l'aise dans cette position. L'idée jadis terrifiante d'avoir à paraître et à parler devant les gens a fini par devenir une chose de tous les jours, familière et vraiment agréable. J'ai aussi appris à être plus à l'aise avec mes peurs, car celles-ci

perdaient de leur importance ; après tout, je savais que rien de négatif n'allait se produire. J'allais sur la scène pour avoir une conversation avec un groupe plus large, tout simplement, ce qui dans mon esprit n'était ni différent, ni plus menaçant qu'une conversation avec un petit groupe ou une seule personne.

Pour vaincre ses peurs, il faut changer sa façon de considérer les croyances qui nous habitent. C'est un processus d'exploration de la nature de la peur et de son origine. Nous découvrons le plus souvent que nos peurs sont sans fondement et que les situations redoutées sont en fait des occasions d'expansion ; elles peuvent même s'avérer humainement positives sous bien des rapports. En ce sens, la peur est synonyme d'occasion — c'est le signal qu'un changement peut se produire, et cette possibilité peut être très stimulante. Pendant que vous apprenez à surmonter vos peurs, vous voudrez peut-être rencontrer d'autres personnes intéressées elles aussi par les expériences extracorporelles. Vous pouvez vous joindre à un groupe, assister à des conférences, participer à des ateliers, ou joindre une communauté en ligne. Ces ressources vous permettront de vous familiariser avec le sujet, de mieux le comprendre et d'accélérer votre développement. Cette communication, avec des gens qui ont la même vision du monde que vous, vous inspirera et vous motivera. Ce sens de la communauté est précieux ; le sentiment d'isolement est l'un des pires obstacles pour les gens qui essaient d'explorer leur spiritualité. On ne devrait jamais sous-estimer l'importance de connaître des personnes vers qui l'on peut se tourner pour

obtenir des conseils et du réconfort. Les sites de réseaux sociaux gagnent aussi en popularité tous les jours ; grâce à ces outils, nous pouvons établir des liens directs avec des gens qui ont les mêmes objectifs que nous. S'il n'y a pas de groupes ou d'activités dans votre région, la formation d'un groupe ou la création d'un réseau social sur le Web sera bénéfique pour vous-même et d'autres personnes.

Exercice : surmonter la peur

- Étape 1. Déterminez vos peurs.
- Étape 2. Vivez vos peurs.
- Étape 3. Ayez la maîtrise de vos peurs.

Dans ce processus, l'étape 1 consiste à définir vos réactions émotionnelles associées à l'idée de sortir de votre corps. Comment vous sentez-vous en réfléchissant à cette possibilité ? Vous pouvez commencer par dresser une « carte de l'esprit » — un dessin représentant vos idées et la façon dont celles-ci sont liées les unes aux autres. Dans votre journal, notez toutes les réactions émotionnelles, raisonnables ou non, que vous avez en lien avec l'expérience extracorporelle.

Réfléchissez vraiment à ce que vous avez appris au sujet de cet état de conscience. Sentez-vous se développer une tension ou un malaise quelconque ? En suivant ce processus, explorez plus en profondeur ces sentiments en créant pour chacun d'eux une sous-division de votre carte de l'esprit. Essayez de regarder jusqu'au tréfonds de votre être : d'où cette tension

provient-elle ? Quelle en est l'origine ? Je constate souvent que les limitations et les blocages derrière ces sentiments ne sont jamais très loin de la surface et qu'ils se prêtent ainsi facilement à un examen ; il suffit d'être honnête avec soi-même et de prendre tout son temps pour suivre le processus.

L'étape 2 consiste à vivre ces peurs en ressentant vraiment les émotions qui surgissent. Ne les refoulez pas ; laissez-les se manifester complètement, mais, ce faisant, détachez-vous-en et considérez-les objectivement, en spectateur. Imaginez-vous en train d'observer à distance, comme si vous regardiez un film ou une pièce de théâtre. Que ressentez-vous à présent ? Prenez maintenant un moment pour reconnaître la part de vous-même qui est à l'extérieur de ces peurs, la part qui a développé une familiarité avec elles, mais sans aucune peur. Il y a toujours une part de soi qui n'est pas engagée dans les émotions de l'esprit — c'est l'observateur. Maintenant, familiarisez-vous avec cette part de vous-même qui est totalement présente, qui sait voir clair. Avant de retourner à vos pensées sur les peurs que vous avez repérées, posez-vous la question : est-ce que je me sens différent ? Avez-vous l'impression que votre état de conscience est maintenant plus calme, plus fort, plus détendu et plus centré ? Quand nous parvenons à développer cette présence attentive, nous pouvons nous sentir plus à l'aise en faisant ces expériences inhabituelles. Nous savons, d'un point de vue aussi bien émotionnel qu'intellectuel, qu'il n'y a dans les expériences au-delà du corps rien d'autre que de la joie et de l'inspiration. Visualisez les qualités et les couleurs de votre moi habituel et

voyez-les prendre celles d'un moi calme, d'un observateur paisible. Voyez maintenant comme elles ne font qu'un et sachez que la peur était une illusion de l'esprit.

L'étape 3 vise à acquérir la maîtrise des émotions entourant les EEC afin de les transformer en puissants outils et vous permettre de vivre des expériences marquantes. Le meilleur moyen d'y parvenir est la transe, état dans lequel nous avons accès à toutes nos facultés. Voici ce qu'en dit Richard Bandler, cofondateur de la Programmation neuro-linguistique (PNL) : « Plusieurs personnes croient qu'au moment où vous entrez en transe, vous perdez la maîtrise de vous-même ; en fait, c'est l'inverse. Vous avez la capacité de contrôler votre rythme cardiaque et votre pression artérielle, de vous souvenir de certains événements passés, d'utiliser la force physique ou la dextérité, de contrôler le temps et vos perceptions[31]. »

La transe est simplement une sorte de concentration des facultés mentales, semblable à la méditation, qui donne accès aux ressources psychologiques les plus puissantes. Il vaut mieux ne pas se préoccuper de ce qu'est une transe ou de ce qu'elle n'est pas. Concentrez-vous plutôt sur les différents aspects du déplacement de votre attention vers votre paysage intérieur. Comme la transe facilite l'atteinte d'un objectif plus vaste — la réalisation d'une EEC —, elle est, à ce stade élémentaire du processus, un outil important et utile à connaître. Voici une brève introduction au processus.

Exercice : transe

- Étape 1. Trouvez un fauteuil confortable ou un autre siège approprié qui soutiendra totalement votre corps, car vous allez atteindre un niveau de relaxation dans lequel tous vos muscles seront totalement relâchés et détendus.
- Étape 2. Commencez par vous concentrer sur la respiration, en prenant une série de respirations lentes et profondes. Trouvez votre rythme, mais respirez plus en profondeur ; inspirez et expirez avec des mouvements naturels et détendus.
- Étape 3. À chaque expiration, laissez sortir de votre corps toutes les tensions et pensées. Ayez conscience des pensées qui surgissent. Ressentez leur énergie, déterminez leur provenance (travail, relations humaines, etc.) et percevez ensuite la couleur et la forme de l'énergie propre à cette émotion.
- Étape 4. Revenez maintenant à l'état d'esprit de l'observateur, tel que vous l'avez expérimenté à l'étape 2 de l'exercice précédent, état dans lequel ne subsiste aucune peur. Laissez l'énergie de cet espace sécurisant transformer complètement la couleur et la forme de l'émotion. Pratiquez ainsi jusqu'à ce que vous vous sentiez en paix et calme.
- Étape 5. Lorsque vous êtes prêt, retrouvez votre

vigilance tout en conservant l'état de paix et de pleine conscience. Vous avez maintenant expérimenté la transe : cet état dans lequel vous êtes très concentré, et néanmoins détendu.

Apathie et motivation

L'apathie — l'absence de passion ou le manque de motivation — peut aussi prendre racine dans la peur, car il se peut que nous évitions d'agir ou de poser certains gestes précisément parce que nous ne voulons pas réussir. L'apathie est en fait la raison la plus courante de l'échec des gens. Ce n'est pas que la peur de faire une expérience extracorporelle est trop forte, ou que les aptitudes requises sont trop complexes, c'est simplement que la plupart des gens ne mettent pas en pratique les techniques apprises et les compétences qu'ils ont développées, ou alors ils commencent à le faire, mais démissionnent trop vite. J'ai constaté que si nous mettons de côté nos passe-temps ou nos champs d'intérêt pendant un certain temps, plus le temps passe, moins il y a de chances que nous y retournions. Quand nous hésitons ou manquons d'initiative, nous pouvons apprendre à voir là un signal nous indiquant de passer à l'action, particulièrement si nous gardons en tête que le fait de se lancer dans l'action est ce qui sépare ceux qui réussissent de ceux qui échouent. Nous pouvons injecter un peu d'inspiration dans le processus pour conserver notre élan. Si vous ressentez ce pincement d'hésitation ou d'évitement, lisez un texte inspirant pour vous motiver, revoyez certaines techniques décrites en annexe,

mettez de la musique pour créer une atmosphère, mais le plus important de tout, apprenez à reconnaître dans ce sentiment inconfortable un signal vous indiquant de passer à l'action. Plusieurs cherchent une avenue rapide vers la réussite, un raccourci qui leur permettra d'éviter le stress potentiel d'avoir à faire les exercices.

Ironiquement, j'ai vu de nombreuses personnes passer plus de temps à chercher un raccourci qu'il ne leur en aurait fallu pour suivre simplement le processus de développement de façon régulière. Les gens dépensent chaque année des millions en cherchant un truc rapide — une façon de perdre du poids sans faire d'exercice, devenir riche sans travailler, ou développer une conscience spirituelle sans pratiquer. La réalité est la même dans tous les cas : chaque activité requiert un changement, un engagement et un ensemble de techniques simples, mais efficaces. Dans la vie, l'évitement ne mène jamais au succès. On y parvient grâce à une compréhension plus profonde de notre champ d'intérêt particulier. L'immersion en profondeur dans un processus, au point où il en devient presque inévitable, nous donne l'assurance d'atteindre un certain niveau de réussite.

Gérer son temps

Dans notre vie quotidienne, nous avons tous une quantité limitée de temps libre. Nombre d'entre nous sont presque écrasés sous le poids des obligations. Qu'est-ce que cela signifie pour notre bien-être et notre croissance spirituels ?

Nous ne pouvons espérer parvenir à nous épanouir en passant plusieurs heures par jour à effectuer un travail stressant ou épuisant et en ne consacrant ensuite que quelques minutes ou une heure tout au plus à l'exploration de notre nature spirituelle. Le poids des influences extérieures joue contre nous. Pour réussir à réaliser une EEC, nous devons prendre le temps de nous concentrer sur notre développement spirituel et psychique, loin du stress du travail et des obligations familiales. Un atelier de longue durée, une période de méditation ou une retraite constituent des moyens efficaces pour contrebalancer le poids de nos responsabilités. Passer du temps en focalisant sur nous-mêmes et nos objectifs dans ce type d'environnement nourricier est une excellente façon non seulement de retrouver notre équilibre, mais aussi de réexaminer nos choix de vie. Tout comme une transformation positive de régime alimentaire ou la cessation du tabagisme, un changement dans la façon d'utiliser notre temps peut améliorer notre bien-être émotionnel et physique.

Si vous croyez que vous avez intérêt à aborder ce problème pour pouvoir consacrer plus de temps à ce programme, commencez par allouer 15 minutes par jour seulement à votre pratique. (N'importe qui peut libérer 15 minutes dans sa journée !) Une autre tactique consiste à désigner un élément négatif ou contraignant dans votre vie et à y mettre fin, ou alors à le ramener à un niveau raisonnable. Parmi les activités inutiles les plus courantes qui grugent votre temps plutôt que d'être réellement bénéfiques, il y a le fait de surfer sur

Internet sans but précis, regarder la télé, lire des articles insignifiants, perdre temps, argent et énergie à faire des achats. Quelles que soient vos sources de distraction bêtifiante, prenez conscience de la somme de temps gaspillé et tentez de vous réapproprier un peu de ce temps pour vous engager dans une activité ressourçante, transformatrice, comme une pratique spirituelle.

Lorsque j'enseigne, je constate souvent que les gens sous-estiment la quantité de temps dont ils disposent vraiment. Ils se sentent submergés, et le seul fait de penser à effectuer des changements génère de l'anxiété. Il est important de ne pas vous laisser limiter par cette attitude et de ne pas permettre que celle-ci devienne une raison pour ne pas mener ce projet à bonne fin. Si vous avez un ordinateur, un téléphone intelligent ou un agenda, placez-y un pense-bête qui vous rappellera chaque jour de prendre le temps de travailler sur vous-même. Quinze minutes par jour seulement peuvent changer votre vie. Tel que je l'ai mentionné plus tôt, le travail avec un partenaire peut aussi contribuer à vous motiver et à vous investir. Bref, il est important de trouver du temps à l'intérieur de vos activités professionnelles et de vos engagements particuliers de sorte à faire quelque chose pour vous-même.

Exercice : déterminer ses distractions

Les distractions font partie de la vie quotidienne et le fait d'en prendre conscience constitue la première étape vers leur maîtrise.

- Étape 1. Dressez une liste des sujets qui ont suscité votre réflexion ou dont vous avez discuté avec des amis ou votre famille aujourd'hui.
- Étape 2. À côté d'eux, inscrivez la provenance de ces idées : qu'est-ce qui vous amené à réfléchir à cette question ? Commencez par la matinée et la première personne que vous avez rencontrée : de quoi avez-vous parlé ? Qu'est-ce qui a mené à cette conversation ? Y avez-vous réfléchi ou avez-vous exploré davantage ce sujet, plus tard ? Prenons ma journée en exemple. Je me suis réveillé et peu de temps après, ma compagne a commencé à parler de la peine de mort. Ce sujet est apparu parce qu'elle lisait un livre dans le cadre d'un cours sur l'éthique. Ainsi, l'éducation était à la source de cette conversation — une information issue du milieu scolaire. La deuxième personne avec qui j'ai eu une conversation était un ami qui m'a parlé d'un documentaire sur la médiumnité qu'il avait regardé la veille. La télé était donc la deuxième source d'information.
- Étape 3. Prenez conscience de la façon dont les sources extérieures ont un impact sur vos pensées et votre temps.

Quand je fais cet exercice, je suis toujours étonné de constater à quelle fréquence la piste nous ramène à des médias visuels

tels que la télé. Le lieu de travail et l'éducation sous une forme ou une autre sont aussi des influences que l'on retrouve fréquemment. Pour la plupart des gens, les sources qu'ils ont eux-mêmes choisies sont assez rares.

Et c'est ce que je vous recommande de changer. Examinez les influences dans votre vie et réduisez les sources passives qui ne vous permettent pas de choisir ce que vous apprenez ou pensez. Réduisez l'exposition aux sujets que vous n'avez pas choisis et augmentez votre exposition aux sujets que vous souhaitez approfondir. Réfléchissez aux habiletés que vous aimeriez développer et poursuivez votre objectif. Intéressez-vous aux écrivains qui ont développé une grande spiritualité et qui vous inspirent et vous motivent ; explorez les domaines qui vous permettront de mieux comprendre vos facultés paranormales. C'est essentiel si vous voulez vraiment tirer profit de votre apprentissage des EEC et des plans immatériels. Vous ne pouvez développer des facultés et une compréhension avancées en vase clos ou sans aucune influence positive et stimulante. De même, vous ne pouvez pas non plus progresser sans investir de votre temps.

Techniques d'immersion pour une expérience extracorporelle

Dans ce chapitre, nous allons commencer à explorer les éléments permettant de vivre une expérience extracorporelle. Nous examinerons tout d'abord l'impact de l'environnement — plus particulièrement, certains types d'environnement permettant l'immersion totale du sujet dans l'expérience. Ces « techniques d'immersion » constituent des moyens extrêmement efficaces pour déclencher une EEC, en utilisant plusieurs sens physiques, sinon tous au lieu d'un seul, comme c'est le cas dans de nombreuses approches.

Dans cet ouvrage, le sens que je donne au mot « immersion » est issu principalement du monde de la réalité virtuelle (RV) — c'est la tentative d'établir une expérience crédible dans un univers artificiel créé par ordinateur, à l'aide d'un casque d'écoute, de lunettes 3D, et d'autres éléments technologiques conçus pour faire croire au cerveau que ce qu'il voit est réel. Il y a deux principales formes d'immersion dans la réalité virtuelle. La première utilise un appareil installé sur la tête qui joue une version du monde virtuel légèrement différente pour chaque œil, afin de donner l'illusion d'un espace tridimensionnel. La deuxième forme n'utilise pas un tel

appareil ; elle crée plutôt l'illusion en utilisant une sorte de « caverne », qui est une petite pièce blanche dans laquelle des images sont projetées. Lorsqu'on regarde dans cette caverne avec de simples lunettes 3D, on a l'impression de se trouver physiquement dans n'importe quel environnement qui y est projeté.

La technologie de la réalité virtuelle appliquée dans le domaine du divertissement obtient un vif succès, mais elle est aussi utilisée de façon constructive, entre autres, pour aider les gens à se débarrasser de leurs phobies. Dans la sécurité du monde artificiel, une personne aux prises avec, disons, la peur des araignées peut se désensibiliser elle-même et modifier complètement sa réaction dictée par la peur lorsqu'elle est confrontée à une véritable araignée.

Le concept d'immersion utilisé pour la création d'une réalité virtuelle est aussi employé dans le domaine de la privation sensorielle ou perceptive. Au cours des années 1960, et même avant, plusieurs laboratoires ont étudié les effets de diverses formes de privations sensorielles pour connaître leur impact sur le plan psychologique. L'immersion était utilisée au sens propre. Les participants étaient immergés dans des réservoirs remplis d'eau, habituellement dans l'obscurité totale, afin de voir ce qui arrivait lorsqu'un sujet ne pouvait utiliser ses sens. Il en résulta toute une série d'expériences hallucinatoires. C'est aussi à cette époque que des scientifiques qui étudiaient certaines facultés paranormales telles que la télépathie ont commencé à utiliser la privation sensorielle légère pour aider

les sujets à obtenir des résultats satisfaisants durant les essais. Voilà comment l'immersion peut effectivement s'appliquer à nos objectifs.

L'immersion présente deux facteurs importants : premièrement, elle peut agir sur la partie de notre cerveau qui nous aide à comprendre le monde qui nous entoure de manière à nous aider à nous développer ou à surmonter certaines craintes. Deuxièmement, elle peut nous aider à mieux comprendre notre inconscient, ce qui peut favoriser notre avancement sur le plan psychique.

Robert A. Monroe a été le premier à explorer une forme légère d'immersion en utilisant un système de fréquences sonores, qu'il a appelé Hemi-Sync® (synchronisation hémisphérique), basé sur le concept de battement binaural proposé par Heinrich Wilhelm Dove en 1839. En termes simples, il s'agit d'utiliser des sons pour modifier l'état du cerveau d'un sujet attentif aux fréquences. Monroe a découvert ce concept en explorant une technologie similaire dans le but d'améliorer l'apprentissage. Au lieu de cela, il a fait sa première expérience extracorporelle.

Même si le système de Monroe était révolutionnaire, il se limitait au son. En 1998, j'ai commencé à élaborer mon propre système d'immersion pour favoriser l'apparition d'un état modifié de conscience. Mais, contrairement à celui de Monroe, le mien impliquait tous les sens afin de créer une expérience sensorielle globale, augmentant ainsi considérablement

l'impact sur le participant et les chances de faire une EEC. J'ai continué d'élaborer et de perfectionner mon approche, et, en 2004, en collaboration avec un designer-conservateur et un artiste, j'ai installé un environnement immersif au Science Museum, à Londres, utilisant le son, le film en 3D et la technologie de la réalité virtuelle pour amener le concept d'immersion à un autre niveau. Plus loin dans ce livre, je présenterai les idées derrière ces démarches novatrices et j'expliquerai comment vous pouvez créer un système d'immersion très simple, à la maison.

Mes expériences avec les environnements immersifs

Mon premier projet d'exploration de l'immersion comme moyen d'accéder à l'état extracorporel s'appelait Épicène. Non seulement ce projet m'a permis d'obtenir des participants une excellente rétroaction sur ce qui avait fonctionné et sur ce qui n'avait pas fonctionné, mais il m'a aussi permis d'aider les gens à connaître des états de conscience tout à fait nouveaux, d'une façon très efficace et sécurisante.

Cette idée de projet trottait dans ma tête depuis longtemps, et j'ai fait plusieurs esquisses avant de dessiner les plans. Mes premières versions ressemblaient davantage à des hamacs ; j'avais d'abord essayé l'ancienne technique appelée « le berceau de la sorcière », qui consiste à demeurer suspendu dans un sac accroché à un arbre. J'avais lu sur le sujet en consultant des livres sur la projection astrale et j'avais découvert que l'intensité même de l'expérience pouvait

déclencher une EEC, mais, bien sûr, l'inconfort inhérent à l'expérience indiquait clairement qu'elle n'était pas pour tout le monde. Je voulais trouver le moyen de produire un impact psychologique semblable, mais sans que les sujets éprouvent de l'inconfort.

J'ai commencé à réfléchir à la notion de flottement

Comment pouvais-je amener un sujet à avoir l'impression d'être aussi léger que l'air ? Je me suis dit que si je pouvais construire une structure qui réagirait au plus léger mouvement et qui, visuellement, donnerait l'impression de flotter dans les airs, les gens auraient peut-être le sentiment de se trouver en état d'apesanteur. Rapidement, j'ai commencé à élaborer les plans de la structure et j'ai eu la chance d'avoir accès à un atelier où je pouvais la bâtir.

Physiquement, la pièce est constituée d'une grande structure métallique de forme cubique, avec, à l'intérieur, une plateforme blanche semblable à un lit, suspendue et retenue par un câble en acier (comme ceux qui sont utilisés dans les théâtres pour retenir les acteurs au-dessus de la scène). Un participant s'étendrait alors sur cette plateforme, qui lui donnerait le sentiment de flotter. Tandis qu'il relaxerait, il y aurait un enregistrement semblable à une méditation guidée. Le sujet serait d'abord incité à entrer dans un état de relaxation profonde, puis dans un état de transe légère et positive. Pendant que les sujets resteraient plongés dans l'expérience, ils seraient guidés par une série de scénarii

offrant différentes possibilités, telles que la sortie du corps, à un niveau pleinement conscient et à un niveau inconscient.

Les résultats ont démontré que les gens vivaient souvent une expérience très profonde sur le plan émotionnel et qu'ils découvraient qu'ils avaient accès à une partie d'eux-mêmes dont ils ignoraient complètement l'existence ou presque. L'expérience semblait permettre aux gens de s'ouvrir, un peu comme s'ils avaient pratiqué pendant des mois des techniques de visualisation.

Presque aussitôt après avoir reçu de nombreux témoignages positifs des participants, j'ai commencé à travailler sur mon deuxième projet. Cette fois, je ne voulais pas simplement favoriser l'état hypnotique ; je voulais aussi utiliser la lumière. J'avais beaucoup réfléchi aux possibilités qu'offrait la réalité virtuelle (RV). À cette époque, je n'avais pas accès au niveau de technologie requis pour élaborer un système de RV nécessaire à une immersion totale, mais je possédais suffisamment de connaissances dans le domaine de la technologie pour créer quelque chose de semblable.

C'est ainsi que le projet LAM a vu le jour. J'ai utilisé un ordinateur pour contrôler un système de lumière et de son ainsi que des vidéoprojecteurs présentant des séquences qui suggéraient que la conscience est fluide et pas du tout limitée comme on le croit habituellement. J'ai réussi à illustrer cette idée en présentant sous une forme visuelle des concepts mieux connus, tels que le « moi » observant le monde depuis

l'intérieur de la tête ; en illustrant la disparition des sens ou leur affaiblissement ; et en posant des questions : « Qu'est-ce qui reste ? Où est situé le "je" ? » Il est très difficile de répondre à cette question, d'autant plus qu'elle fait surgir une autre interrogation : « La conscience est-elle une illusion ? » Cela ne veut pas dire que la conscience n'existe pas, mais plutôt qu'elle ne correspond peut-être pas à ce que l'on croit, ou qu'elle ne fonctionne peut-être pas de la façon que l'on pense. Ce questionnement est très libérateur, car il nous incite à explorer la nature de notre conscience. Il suggère à ceux qui n'avaient peut-être jamais considéré que nous pouvons être plus que l'ensemble de nos sens, ou que le « je », peu importe où il se trouve, est capable d'accomplir beaucoup plus que ce que nous croyons.

Pour nous ouvrir vraiment aux possibilités de la conscience, nous devons tout d'abord abandonner nos idées préconçues et nos visions du monde limitées, et accepter la nouveauté. Accepter les avantages qu'offre la technologie constitue l'un des moyens nous permettant d'explorer de nouvelles avenues pour atteindre d'autres niveaux de conscience.

Le protocole ganzfeld

Le protocole Ganzfeld est une forme de privation sensorielle légère qui fut introduite dans le domaine de la psychologie au cours des années 1930. Plus tard, les parapsychologues qui étudiaient la télépathie l'ont aussi utilisé. L'efficacité de cette approche tient au fait qu'elle nous procure un moyen

relativement facile de détourner notre attention de nos sens externes et de favoriser l'établissement d'une connexion avec notre inconscient afin que les perceptions extrasensorielles puissent se manifester.

Le processus commence ainsi : on saisit les deux moitiés d'une balle de pingpong et on les pose sur les yeux d'un sujet pour éliminer toute stimulation visuelle (créant ainsi un « champ sensoriel uniforme », c'est le sens du mot « ganzfeld »). Puis, une lumière rouge, à peine visible à travers les moitiés de la balle, est projetée afin d'inciter le cerveau à s'activer. Les pupilles se dilatent et le cerveau se prépare à recevoir de l'information des organes sensoriels. Comme rien ne se présente, le cerveau remplit le vide peu à peu, et nous commençons à halluciner. Cet effet est amplifié par l'utilisation d'un « bruit rose », qui est essentiellement le signal aléatoire que vous entendez lorsque vous réglez une radio sur des fréquences entre deux stations. Si vous demeurez dans cet état un certain temps, vous avez beaucoup plus de chances de recevoir des impressions extrasensorielles que si vous fermez simplement les yeux.

Dans les projets de recherche parapsychique, un sujet dans une autre pièce, appelé l'« émetteur », essaie de projeter ou de transmettre des images à un autre participant dans l'état de Ganzfeld, appelé le « receveur ». L'émetteur regarde habituellement une série d'images qui ont été choisies de façon aléatoire. En général, ce sont des images de grands sites renommés ou d'autres sujets facilement reconnaissables.

Lorsque l'expérience est terminée, on demande au receveur d'examiner les images choisies aléatoirement et d'écouter un enregistrement de l'essai. On lui demande ensuite de choisir l'image que l'émetteur essayait de lui transmettre par télépathie.

Les démonstrations d'échanges télépathiques effectuées à l'aide du protocole Ganzfeld dans des circonstances contrôlées comptent parmi les plus convaincantes[32]. Plusieurs laboratoires partout dans le monde ont repris ces expériences en suivant les protocoles scientifiques. Les résultats sont particulièrement probants dans les études « auto-Ganzfeld », une variante dans laquelle un ordinateur contrôle tous les éléments de l'expérience, ce qui réduit grandement les probabilités que le receveur obtienne physiquement des indices sur l'image cible de quelque façon que ce soit.

Le protocole Ganzfeld est un outil extrêmement efficace pour vivre une EEC, parce qu'il aide à déclencher l'état de transe et amène le sujet à un degré de concentration intérieure plus profond. Il est aussi très utile pour les personnes qui ne connaissent pas l'état de transe ou qui sont mal à l'aise dans cet état, car il permet de s'initier à ce domaine au moyen d'un système éprouvé et de vivre une expérience agréable. J'ai découvert que ce système, lorsqu'il est allié à l'état vibratoire et à d'autres techniques, améliore les chances de vivre une expérience extracorporelle. En outre, seuls quelques éléments sont nécessaires à sa mise en pratique : un casque d'écoute, une balle de pingpong, du coton hydrophile, du ruban adhésif,

et une lumière rouge (le genre d'éclairage utilisé dans les chambres noires de photographie est idéal).

Lorsqu'on travaille avec une technique de privation sensorielle, quelle qu'elle soit, il est préférable de ne faire que de courtes expériences, particulièrement au début. En effet, il a été démontré que des périodes prolongées de privation sensorielle génèrent du stress et de l'anxiété. Bien que ce soit hautement improbable avec une approche douce telle que le protocole Ganzfeld — laquelle provoque généralement un sentiment de paix et l'expansion de la conscience du sujet —, je recommande une période ne dépassant pas 35 minutes au départ afin de préserver le sentiment de bien être général. Il faut généralement compter 15 minutes environ pour qu'une personne se trouve en état de transe et que des impressions visuelles commencent à se former ; celles-ci apparaissent pendant une vingtaine de minutes en moyenne, pour un total de 35 minutes, ce qui représente la période idéale.

Comment fabriquer votre propre système ganzfeld

Voici ce dont vous aurez besoin :

- une balle de pingpong ;
- un papier de verre fin ou une lime à ongles ;
- du coton hydrophile ;
- du ruban adhésif (celui qui est utilisé dans le domaine médical convient parfaitement) ;
- un couteau de précision, tel qu'un couteau scalpel ou X-

Acto ;

- un casque d'écoute et un appareil pour produire un bruit rose (vous trouverez sur mon site Web [www.grahamnicholls.com] un enregistrement de 35 minutes de bruit rose) ;
- une lumière rouge ;
- un siège confortable ou un fauteuil inclinable.

Avec le couteau, coupez soigneusement la balle de pingpong en deux parties égales. Placez-les doucement sur vos yeux en veillant à ne pas vous couper avec les bords. Puis, repérez les zones que vous avez besoin de rogner afin que les demi-sphères s'adaptent bien à votre visage. Ces essais terminés, lorsque vous considérez que les globes s'ajustent parfaitement et que vous ne voyez virtuellement aucune lumière, prenez la lime ou le papier de verre et poncez les bords.

Allumez ensuite la lumière rouge ; assoyez-vous ou allongez-vous. Faites des essais dans différentes positions pour découvrir quelle distance entre vous-même et la source lumineuse permettra à la lueur rougeâtre de traverser les moitiés de la balle de pingpong et de se déployer de façon uniforme. Lorsque vous êtes prêt à commencer, placez un peu de coton hydrophile sous les bords des demi-sphères pour être plus à l'aise et les ajuster. Puis, posez du ruban adhésif pour les maintenir fermement en place. Le ruban facilite également le blocage de tout rayon lumineux.

Placez à présent le casque d'écoute sur votre tête, démarrez

l'enregistrement de bruit rose et détendez-vous. Il peut être utile d'utiliser une technique de relaxation telle que la concentration sur votre respiration. Prêtez une attention particulière à l'émergence de toute sensation liée à l'état vibratoire, ou à toute sensation d'énergie.

Après 15 minutes environ, la plupart des gens commencent à voir surgir des images, des couleurs et des impressions. Laissez-les se manifester. Essayez de leur donner de l'ampleur et d'être pleinement présent à ces impressions. Si vous voyez un pâturage, par exemple, tâchez de le voir clairement et de sentir la température ou les odeurs qui y règnent. Bref, essayez d'être là.

Lorsque l'enregistrement du bruit rose est terminé, prenez quelques instants pour vous ancrer dans la réalité, avant de retirer le casque d'écoute et les demi-sphères de la balle de pingpong.

Prenez des notes sur votre expérience en essayant de vous souvenir de ce que vous avez ressenti — tout particulièrement si vous avez atteint l'état vibratoire, car vous pourrez vous servir de ces informations pour atteindre à nouveau cet état dans l'avenir.

Quand et comment utiliser l'immersion

Au sens strict, les techniques d'immersion ne sont pas des techniques conçues pour quitter le corps, mais elles préparent

le terrain pour une expérience future. Plus nous faisons savoir à notre inconscient que nous souhaitons quitter notre corps, plus nous effectuons ces suggestions avec force et émotions, et plus nos chances d'y parvenir augmentent.

Épicène, le système que j'ai créé, permet d'effectuer une expérience de sortie de corps complète, tout comme le permet parfois le protocole Ganzfeld. De plus, le fait de travailler avec ces formes légères de privation sensorielle, par exemple tôt le matin, vous permettra d'en ressentir les bienfaits lorsque vous utiliserez d'autres techniques, comme avant d'aller dormir. C'est un élément du processus global de détourner votre attention des aspects plus terre à terre de votre vie quotidienne, en vous ouvrant à vos facultés psi et en permettant à votre conscience d'accéder à l'immense potentiel de l'état extracorporel. Nous devons apprendre à laisser tomber nos idées préconçues et permettre à de nouvelles influences favorisant la croissance et le développement d'une conscience créative d'avoir un impact sur notre psychologie.

Nous devons souligner de nouveau que la privation sensorielle ou l'immersion de longue durée n'est pas souhaitable. Comme cette expérience peut devenir stressante, les personnes nerveuses de nature ou aux prises avec un problème de santé quelconque devraient consulter un professionnel avant de travailler avec ces approches. En fait, même si vous n'êtes pas aux prises avec un problème grave, je vous conseille de ne pas employer ces techniques plus de deux fois par semaine ; une utilisation plus fréquente risquerait de diminuer les bienfaits

potentiels. La technique de privation sensorielle devrait être employée avec respect, conscience et équilibre. Si l'utilisation que vous en faites devient déséquilibrée, cela peut entraîner une dose de stress inutile. Vous devriez aussi cesser de l'employer si vous éprouvez de l'anxiété sous une forme ou une autre.

Certaines recherches suggèrent que l'utilisation de l'immersion, sous quelle que forme que ce soit, est plus efficace durant les premières heures du jour, entre 2 h et 4 h. Cette conclusion correspondrait aux expériences relatées par des praticiens religieux depuis des siècles. Le travail effectué par Michael Persinger, dont j'ai parlé précédemment, établit une relation entre la fonction du cerveau et les états mystiques décrits dans toutes les cultures. Persinger utilise un dispositif surnommé le « casque de Dieu » — un casque sportif spécialement adapté qui stimule le cerveau en utilisant un champ magnétique de façon à faire vivre au sujet des expériences qui ressemblent beaucoup à des expériences sacrées ou religieuses. Son travail est similaire à celui que l'on effectue avec l'immersion ; par contre, cette façon de stimuler directement le cerveau ne me semble pas constituer une méthode aussi intéressante.

La question des hallucinogènes

Nous devons être pleinement conscients de la sécurité de tout système ou de toute pratique, particulièrement lorsque nous ne nous sentons plus à l'aise. Il s'agit, bien sûr, d'une décision

personnelle, mais nous devons faire un examen minutieux d'une approche, car certaines d'entre elles n'ont pas été suffisamment testées et nous ne savons pas encore quel impact elles pourraient avoir sur la santé en général.

C'est pourquoi je n'ai jamais utilisé de substances hallucinogènes ou d'autres formes de drogues pour faire des expériences mystiques. En observant les liens existants entre les EEC et d'autres états mystiques, certaines personnes pensent parfois que l'usage des drogues est bénéfique, mais j'en suis arrivé à la conclusion que l'association des deux n'est pas souhaitable. J'ai rencontré plusieurs personnes qui se sont retrouvées aux prises avec une psychose après avoir fait usage de drogues et essayé d'atteindre des états de conscience modifiée tels que l'expérience extracorporelle.

Certaines personnes croient que des hallucinogènes — tels que la kétamine, l'*Amanita muscaria* (l'amanite tue-mouches), et l'*Hyoscyamus niger* (la jusquiame noire) — permettent de vivre des expériences similaires à l'EEC. Même si ces substances peuvent donner naissance à des expériences profondes, je recommande fortement de les éviter. La plupart du temps, les expériences dérivant de la prise d'hallucinogènes et d'autres drogues sont incontrôlées et n'incluent pas de nombreux éléments plus objectifs de l'expérience extracorporelle.

Les hallucinogènes peuvent donner une bonne idée de l'existence d'autres niveaux de réalité, ce qui peut être utile à des personnes qui n'ont pas fait d'expériences extracorporelles

ou d'autres expériences transcendantes. Cependant, si vous suivez le processus décrit dans ce livre, vous découvrirez que vous pouvez obtenir une plus grande compréhension et un plus grand contrôle de votre potentiel psychique sans les risques associés aux puissantes substances chimiques.

Si vous avez déjà travaillé avec ces drogues, vous connaissez certainement leur puissance et vous pouvez maintenant tirer profit d'une approche qui vous permet d'atteindre de hauts niveaux de conscience sans en consommer. Le point le plus important de mon approche spirituelle est d'apprendre à être plus conscient et engagé ; voilà pourquoi je crois qu'il est préférable d'étudier des techniques plutôt que de consommer simplement des drogues. Cependant, je reconnais que notre environnement constitue un élément clé de la formation de notre identité.

Ceci m'amène à croire que le lieu où nous vivons et les influences que nous subissons modèlent notre compréhension. En ce sens, la technique d'immersion nous permet de prendre conscience de l'importance de nos stimuli sensoriels. Nous ne pouvons échapper à certaines formes d'influence, mais nous devrions faire très attention à ce que nous choisissons consciemment de faire entrer dans nos vies.

Autres formes d'immersion

On parle rarement aujourd'hui des caissons d'isolation sensorielle (ou bains flottants), lesquels étaient populaires il y

a une vingtaine d'années. Ils peuvent être très efficaces pour relaxer le corps, donner un sentiment d'espace illimité, et diminuer la conscience que vous avez de votre corps. Il existe des caissons dans toutes les grandes villes, et on peut les découvrir par une recherche très simple sur Internet.

Vous pouvez aussi créer une installation semblable dans votre propre maison. Tout ce dont vous avez besoin est d'une baignoire normale dans une pièce plongée dans l'obscurité, avec dans l'eau du bain une grande quantité de sel d'Epsom. Le sel d'Epsom est associé depuis longtemps à la santé et à la vitalité. Il possède différentes propriétés que n'ont pas les autres « sels », car il contient du soufre et du magnésium. Il est préparé à partir de la dolomite, un minéral que l'on retrouve dans la région des Alpes qui porte le même nom. Dissous dans l'eau, il a pour propriété de mieux porter le corps que l'eau ordinaire.

Le processus de base pourrait être décrit ainsi : vous entrez dans une petite pièce où il n'y a ni lumière ni bruit, et vous flottez dans un bassin d'eau très salée pendant un certain temps jusqu'à ce que vous atteigniez un état de détente ou un état plus intense. Ce processus est souvent accompagné d'une musique ou de sons apaisants comme ceux que produisent les baleines.

Des cabines expérimentales [Controlled Holistic Environment Chamber], créées par l'Institut Monroe, vous procurent aussi la sensation d'être séparé de votre environnement habituel et

vous offrent l'espace mental et physique nécessaire pour entrer dans votre monde intérieur. Une fois à l'intérieur, vous entendez grâce à un casque d'écoute un enregistrement sonore composé de battements binauraux ; ces sons facilitent l'entrée dans un état modifié de conscience parfois appelé « focus ». Pour certaines personnes, c'est un moyen très efficace de provoquer une EEC.

Il est aussi possible de créer chez soi un système multi-sensoriel en utilisant des lunettes 3D, un son ambiant, et même la technologie de réalité virtuelle pour usage domestique. Certains de ces outils peuvent être ajoutés à d'autres méthodes. La méthode la plus simple consiste à utiliser un téléviseur ou un ordinateur pour faire jouer une vidéo. J'ai appelé ce procédé la technique de séquences aériennes. Trouvez d'abord une séquence qui vous donne l'impression d'être à l'extérieur de votre corps, comme une prise de vue aérienne effectuée à partir d'un avion ou d'un hélicoptère. Facile à trouver sur Internet, une telle séquence exerce une forte impression sur l'inconscient du sujet en l'amenant à prendre conscience du mouvement et du sentiment de voler.

Assoyez-vous dans un fauteuil inclinable confortable ou sur une chaise, et faites jouer la séquence en silence, avec un son ou une musique d'ambiance. Observez les images qui passent sur l'écran et essayez de vous transporter dans ces lieux. Ne vous contentez pas de regarder les images ; essayez d'éprouver les sensations que vous auriez si vous

expérimentez réellement ce que vous voyez. N'oubliez pas : il s'agit d'une forme de suggestion ou d'affirmation — vous essayez de communiquer à votre inconscient que vous êtes bien dans cet état et que vous voulez faire des expériences extracorporelles contrôlées et complètes. Essayez de consacrer environ une heure à l'observation de la séquence. Plus vous inondez votre conscience d'idées d'apesanteur, de mouvements sans restriction et de liberté, plus aurez de chances de réaliser une EEC quand vous utiliserez certaines techniques plus actives.

La technique de séquences aériennes est particulièrement efficace lorsque le sujet se tient debout. Ce faisant, vous découvrirez probablement que votre corps commence à osciller. Vos muscles commenceront à réagir au stimulus visuel, rendant l'expérience encore plus profonde. Vous pouvez amplifier cet effet en diminuant l'éclairage ou en utilisant un projecteur, si vous pouvez vous en procurer un, afin que les images occupent tout votre champ visuel.

Plusieurs approches que j'ai décrites dans ce livre sont plus efficaces lorsqu'elles sont associées à d'autres techniques. C'est pourquoi, après avoir rempli le questionnaire du chapitre 4, vous auriez intérêt à choisir, à chaque étape, les approches qui vous conviennent le mieux et à les utiliser systématiquement. En général, ce n'est pas une bonne idée de changer constamment de technique, à moins que vous vous rendiez compte que l'une d'elles ne vous est pas utile, après un minimum, disons, d'un mois. L'impact qu'auront certaines

approches particulières est très subjectif et dépend de votre profil psychologique. Certaines personnes, par exemple, trouvent que la technique Ganzfeld est un peu étrange ou déroutante, alors que d'autres l'aiment bien. C'est la même chose pour la technique des séquences aériennes.

J'ai découvert que la technique Ganzfeld convient mieux aux personnes qui sont plus cinétiques ou physiques de nature, alors que la séquence aérienne est excellente pour les gens qui apprécient une expérience plus visuelle. Expérimentez, bien sûr, mais n'oubliez pas que la cohérence et un certain niveau de discipline sont importants pour atteindre le succès.

Techniques d'immersion pour une expérience extracorporelle
systèmes d'immersion traditionnels En plus de nombreuses formes d'immersion modernes basées sur la technologie, il existe aussi plusieurs formes qui ont été utilisées dans les cultures tribales pendant des siècles. Même un temple ou une église peuvent être considérés comme des lieux favorisant une forme d'immersion psychique. Même si l'on n'y retrouve pas, en général, l'élément de privation des sens ou de la perception que j'inclus habituellement dans ma définition de l'immersion, à l'intérieur de ces lieux, le participant baigne dans une atmosphère sonore (par la musique), visuelle (par l'art), et même olfactive (par l'utilisation de l'encens).

Dans les communautés amérindiennes, on a utilisé, et on utilise encore, une tente de sudation dans lequel on place les participants pour leur faire subir une légère épreuve afin qu'ils

puissent se débarrasser de leurs problèmes psychologiques et purifier leur corps et leur esprit. En Finlande et en Estonie, où le sauna était considéré comme un lieu sacré, l'utilisation de la chaleur possédait aussi une signification symbolique.

Comme pour toutes les formes d'immersion, celles qui étaient utilisées dans les cultures pré-technologiques étaient conçues pour pousser le corps à l'extrême, sous une forme ou une autre, afin de libérer l'esprit de tout bavardage et de toute préoccupation terre à terre. Il en découlait une clarté mentale et un état semblable à celui ressenti après une séance de méditation ou toute autre pratique conçue pour apaiser l'esprit. On peut aussi faire une expérience qui s'apparente à celle-ci grâce à l'endurance physique ou l'activité sexuelle. Pour plusieurs personnes, l'orgasme est le seul moyen qu'ils connaissent pour éliminer temporairement le bavardage du mental. Dans certaines formes de tantra occidental, l'immersion dans une relation sexuelle et certaines pratiques connexes peut conduire à des états de conscience transcendante.

Les rapports sexuels peuvent effectivement constituer une technique utile pour réaliser une EEC (une pratique différente de la « sexualité astrale » dont je parlerai plus loin). La technique la plus efficace consiste à demeurer durant une période prolongée dans l'état qui précède l'orgasme. Si vous mettez en pratique les techniques s'adressant aux personnes visuelles, telles que je les ai décrites dans l'annexe, vous découvrirez peut-être que la dimension sexuelle et le travail

avec un partenaire haussent le niveau d'énergie et l'impact de ces approches. La compréhension des limites et des forces du corps physique constitue un véritable avantage dans l'apprentissage de son lien avec l'état non physique. Dans le prochain chapitre, nous verrons comment une plus grande connaissance de votre corps vous permettra de vraiment maîtriser votre EEC.

Le corps physique

Notre niveau de conscience et notre bien-être définissent la nature de notre expérience sur terre. C'est vrai également quand on se trouve à l'extérieur de son corps.

Dans certains états, lorsque notre sensibilité est plus élevée, nous avons plus de chances d'avoir des perceptions non locales. La perception au-delà de nos sens physiques se produit plus fréquemment quand nous sommes dans un état critique, comme dans le cas classique d'une expérience de mort imminente, mais aussi quand le corps et l'esprit atteignent un niveau élevé grâce à la lumière, une alimentation nutritive, la pratique régulière de l'exercice, et des techniques mentales telles que la visualisation. Tous ces éléments détournent notre conscience immédiate des sensations ordinaires de la vie quotidienne et nous permettent de passer plus facilement à un état modifié de conscience tel qu'une EEC.

Le premier changement, qui est bien souvent le plus important, que nous pouvons effectuer afin d'avoir un impact sur notre corps physique est notre régime alimentaire. L'effet se fait sentir immédiatement, et les bienfaits que ce changement procure à notre santé, à notre bien-être ainsi qu'à

notre avancement sur le plan spirituel durent longtemps.

Le régime alimentaire

On recommande depuis longtemps aux gens qui désirent avancer sur le plan spirituel d'adopter un régime végétarien. Je crois que les gens ont compris que les expériences paranormales sont plus faciles à faire lorsque les énergies du corps ne sont pas monopolisées par la digestion d'aliments lourds qui ne conviennent pas parfaitement à notre physiologie. Même si les humains sont généralement considérés comme des omnivores, cette affirmation résulte essentiellement de l'observation de nos habitudes et de nos comportements et elle n'a pas grand-chose à voir avec la façon dont le corps humain fonctionne. En fait, si l'on observe les muscles faciaux, la mâchoire, la bouche, les dents, la salive, l'estomac, l'intestin grêle, le côlon, le foie et les reins, tout indique que nous sommes naturellement des mangeurs de plantes et de fruits, et non pas des carnivores ni même des omnivores[\[33\]](#).

La physiologie humaine indique que nous sommes végétariens, alors la prise de conscience de cette réalité est d'une grande importance pour notre santé, car il a été démontré que la viande et les produits laitiers causaient ou contribuaient au développement d'un grand nombre de maladies, incluant plusieurs cancers et maladies cardiaques. La recherche la plus vaste sur le sujet est mentionnée dans le livre The China Study, dont l'auteur est le Dr T. Colin Campbell, professeur de

biochimie nutritionnelle à l'Université Cornell. Campbell a été si impressionné par les résultats de cette étude échelonnée sur 20 ans — elle fut entreprise conjointement par l'Université Cornell, l'Université Oxford, et la *Chinese Academy of Preventive Medicine* — qu'il a retiré de son régime tous les aliments d'origine animale, et il est devenu végétarien.

Les découvertes de Campbell ne sont pas étonnantes si nous prenons en compte le fait que les régimes riches en gras animal et en protéines ne conviennent pas naturellement au corps humain ; et pourtant, dans le monde occidental, nous en consommons généralement de grandes quantités. J'ai découvert qu'un régime alimentaire riche en aliments crus, qui ne contient aucun produit dérivé de substances animales est celui qui favorise le plus mon bien-être physique et ma capacité de me mettre en phase avec les niveaux subtils nécessaires pour vivre des expériences extracorporelles.

C'est à l'âge de 16 ans, durant une retraite, que j'ai expérimenté pour la première fois le végétarisme. Des changements sont apparus immédiatement, et j'ai découvert que la conscience que j'avais des liens émotionnels, des besoins et des sensibilités qui généralement demeurent inconscients devenait plus claire. J'ai aussi découvert que mon sommeil était influencé par les changements que j'effectuais dans mon régime alimentaire ; je dormais plus profondément, et mes rêves étaient plus pénétrants. Et cette année-là fut la dernière fois où j'ai consulté un médecin pour autre chose qu'une blessure sportive. Je n'attrape jamais de rhumes, et je sens

que mon système immunitaire est soutenu par ce que j'ingère au lieu d'être miné, comme c'était le cas avant que je devienne végétarien.

Je suis devenu végétalien plusieurs années plus tard et j'ai de nouveau ressenti une amélioration de mon état physique et mental après m'être débarrassé des aliments qui épuisaient mon énergie. À bien des égards, les effets des produits laitiers sont plus néfastes que la viande. Ils ont des effets semblables à ceux des opiacés, du fait qu'ils rendent les gens qui en consomment régulièrement susceptibles de développer des dépendances. Le fromage, en particulier, est riche en gras et en lactose ; des substances auxquelles plusieurs personnes, particulièrement celles qui sont d'origine africaine, présentent une intolérance.

Je vous recommande de retirer de votre régime alimentaire tous les aliments d'origine animale si vous voulez sérieusement pratiquer l'exploration extracorporelle. Même s'il est possible de vivre ces expériences tout en ayant un régime alimentaire comportant de la viande et des produits laitiers, le processus est beaucoup plus difficile à suivre lorsque nous mettons notre organisme sous pression.

Il y a aussi la question éthique liée à la consommation de viande et de produits laitiers ; comme beaucoup de gens, je crois que les animaux dits d'élevage et de boucherie souffrent à toutes les étapes du processus. Si nous comprenons que, dans la nature, toutes les manifestations de la conscience sont

étroitement liées et non locales, alors quelles sont les implications de consommer un produit qui contient dans chacune de ses cellules les caractéristiques de l'abus, de la peur et de la mort ? Les questions éthiques liées au végétalisme sont extrêmement importantes pour comprendre les concepts spirituels et métaphysiques concernant nos liens avec toutes les formes de vie. En tant que société et individus, nous nous entendons sur une chose, à savoir que la moralité contribue à nous définir comme êtres humains. Il semble logique d'étendre cette compréhension sur le plan moral à toute forme de vie, et les animaux ont le désir de vivre et d'éviter la souffrance tout comme nous. Il ne suffit pas d'affirmer que, puisque les animaux ne possèdent pas un sens moral développé, nous pouvons par conséquent ignorer notre propre moralité.

Lorsque nous commençons à comprendre comment nous sommes reliés à toute forme de vie et à pratiquer la compassion, nous avons plus de chances d'élargir notre conscience. Nous ne sommes plus liés à la souffrance psychique des autres et nous créons un ensemble de possibilités plus harmonieuses pour notre futur sur le plan spirituel.

Le végétalisme optimal

Bien que concis, j'espère que mon exposé sur le végétalisme et ses effets bénéfiques pour l'être humain sur les plans psychique et spirituel a été clair. Je voudrais pousser plus loin mon explication et explorer la meilleure façon de s'alimenter

afin de profiter de tous les aspects de la vie. Un régime alimentaire sans viande ni produits laitiers, s'il n'est pas effectué correctement, ne produira pas les résultats escomptés. Le corps doit être nourri avec des ingrédients frais et entiers. Les aliments sont souvent plus bénéfiques pour nous lorsqu'ils sont crus, particulièrement les fruits de toutes sortes. Parmi les aliments qui appartiennent à la catégorie des fruits, on trouve ceux que la plupart d'entre nous connaissent, tels que les pommes, les oranges et les ananas, mais il y en a beaucoup d'autres qu'on ne considère pas, en général, comme des fruits. Il y a, par exemple, les noix, qui sont excellentes et qui fournissent à l'organisme ce dont il a besoin sans le surcharger ou diminuer son flux d'énergie.

Les légumes verts en feuilles, tels que l'épinard et le chou frisé, sont aussi d'excellents aliments riches en nutriments qui ne surchargent pas le corps. Vous pouvez les transformer en jus ou les ajouter à un smoothie aux fruits, si le goût des légumes verts vous indispose. J'ai découvert que lorsqu'on les ajoute ainsi à un smoothie, on remarque à peine la présence de ces légumes. Un autre aliment très nutritif et bon marché est la graine de chanvre. On peut réduire les graines en poudre avec un moulin à café et les saupoudrer sur d'autres aliments ou les ajouter aux smoothies. Il existe plusieurs autres aliments très nutritifs qui ne surchargent pas l'organisme. Je vous conseille d'effectuer vos propres recherches et de chercher ce qui est le plus efficace pour vous.

Il existe aussi plusieurs façons de créer des versions crues de

vos aliments favoris qui vous permettront d'éprouver une sensation de fraîcheur au lieu de ressentir un trop-plein. L'une de mes préférées est une version végétalienne de pâtes au basilic et aux tomates. Au lieu d'utiliser des pâtes, coupez de minces tranches de courgette avec un ustensile de cuisine tranchant ou un économe. Hachez quelques grosses tomates, quelques feuilles de basilic et une petite quantité d'ail et d'oignon. Passez ensuite ces ingrédients au mélangeur, ajoutez des assaisonnements, au goût, puis versez la préparation sur les nouilles de courgette.

Incorporez ensuite des olives, de l'huile d'olive, et quelques morceaux de plus de feuilles de basilic déchiquetées. Vous obtiendrez un plat délicieux. Pour améliorer la recette de base, vous pouvez aussi ajouter des graines germées, des noix (moulues ou entières) et de la levure alimentaire, une source végétalienne de plusieurs vitamines du groupe B.

Vous trouverez plusieurs recettes de ce genre sur Internet et dans des livres ; toutes ces recettes favorisent une santé optimale et vous permettent de conserver un bon niveau d'énergie durant votre apprentissage de l'EEC.

Le jeûne

Diminuer son apport en nourriture ou cesser de s'alimenter pendant un certain temps constitue l'une des disciplines spirituelles les plus anciennes. Récemment, j'ai entendu un spécialiste du jeûne dire que ce n'est pas nécessairement le

jeûne lui-même qui constitue l'aspect le plus puissant du processus, mais que c'est plutôt le moment où le jeûneur recommence à manger qui a vraiment l'impact le plus grand. Après une période d'abstinence, notre relation à la nourriture et à l'impact que les aliments exercent sur notre organisme change. Nous comprenons que l'énergie produite par cette nourriture est utilisée par notre corps. Nous pouvons littéralement sentir notre corps transformer les aliments en énergie, et il se peut que notre relation avec l'alimentation ne soit plus jamais la même. Au lieu de considérer la nourriture comme un simple plaisir sensuel sans aucune autre répercussion plus profonde, nous la considérons comme le moyen d'alimenter tout notre être spirituel.

Nous apprenons à voir que ce que nous laissons entrer dans notre organisme soutient notre mental, notre corps et notre esprit ; nous établissons un lien entre notre expérience du monde et ce que nous faisons subir à notre corps.

Il est préférable, bien sûr, de consulter une personne compétente dans le domaine médical avant d'entreprendre tout type de jeûne, et c'est aussi une bonne idée d'être accompagné durant tout le processus pour avoir un soutien et au cas où un problème quelconque se présenterait. La pratique du jeûne ne comporte, en général, aucun danger, mais il est préférable d'être prudent et de ne pas prendre de risques inutiles. Plusieurs livres expliquent de façon détaillée le processus, ce que nous ne pouvons faire dans le cadre de cet ouvrage.

Si vous avez envie d'essayer de jeûner, je vous suggère de commencer lentement, avec un jeûne à base de jus ou de soupe. Lorsque vous vous sentirez plus à l'aise, passez à un jeûne complet où vous ne boirez que de l'eau, en commençant par une journée, puis deux, et plus tard pendant quelques jours, mais pas plus, car si vous allez au-delà de quelques jours, ce sera contre-productif. Il est extrêmement important de boire régulièrement des liquides durant un jeûne. Durant un jeûne à base de jus, vous remplacerez vos repas habituels par un jus ou un smoothie riche en nutriments. Je vous recommande de vous concentrer sur les légumes à feuilles vert foncé et les fruits mentionnés précédemment. Je vous suggère de commencer par un jeûne de deux jours, en vous assurant d'avoir une bonne variété de fruits et légumes (biologiques, de préférence) à votre portée. Afin de conserver un taux élevé de fluide dans votre organisme, buvez au moins un litre de jus à chaque repas. Pour un smoothie, je recommande d'utiliser un choix de baies, telles que des myrtilles, des framboises et des baies d'argousier (si vous pouvez vous en procurer), et d'ajouter des bananes pour obtenir une texture lisse et épaisse.

J'ajoute souvent du céleri et des épinards. Bien sûr, il existe de nombreuses variantes que vous voudrez peut-être essayer ainsi que de nombreuses recettes pour préparer des jus au mélangeur et des smoothies, ce que vous trouverez sur Internet et dans des livres. Un jeûne à base de soupe ressemble beaucoup au jeûne à base de jus, mais au lieu de

prendre des jus, vous ne mangez que de la soupe. Si vous choisissez cette option, ne consommez pas de soupes qui contiennent de gros morceaux de légumes solides, mais plutôt une soupe légère, passée au mélangeur, qui agira dans l'organisme exactement de la même façon qu'un jus ou un smoothie.

L'exercice physique

Comme nous le savons tous, un régime alimentaire sain n'est pas suffisant pour nous permettre d'avoir une santé optimale ; nous devons aussi faire de l'exercice régulièrement. Selon votre état de santé actuel et vos champs d'intérêt, vous pouvez intervenir de plusieurs façons. Les pratiques qui présentent un niveau de stress peu élevé pour l'organisme, mais qui vous mettent en bonne forme et procurent un sentiment de bien-être sont celles qui conviennent le mieux à l'atteinte de notre objectif. Le yoga, ainsi que certaines formes d'arts martiaux japonais ou chinois, entre dans cette catégorie. Il est préférable d'allier le pranayama, ou yoga de la respiration, avec la pratique d'une forme de yoga physique, telle qu'une variante du hatha yoga. On sait aussi depuis longtemps que le tai chi, tout comme le yoga, est bénéfique pour le corps et l'esprit et qu'il favorise également cet état de calme de l'esprit qui est idéal lorsqu'on veut quitter son corps.

Si ces approches orientales ne vous attirent pas, il existe plusieurs autres façons d'atteindre cet état de bien-être pour vous soutenir dans votre pratique d'EEC. La randonnée

pédestre et l'escalade, par exemple, sont bienfaites, parce qu'elles allient un niveau élevé de conscience spatiale et une connexion avec la nature tout en renforçant le corps.

C'est ce que devrait rechercher en tout premier lieu une personne qui désire développer une perception non locale en général, et non pas tenter de faire uniquement des expériences extracorporelles. L'activité physique que vous choisirez devrait permettre à votre corps d'être prêt pour les activités mentales d'une pratique cohérente et favoriser la prise de conscience de votre relation avec votre environnement. Plus vous vous éloignez des distractions de la vie moderne pour vous mettre à l'écoute de ce que votre corps vous dit, mieux ça vaudra.

Il y a quelques années, alors que je vivais dans le Sussex de l'Est, dans le sud de l'Angleterre, un ami et moi avons décidé d'effectuer une randonnée de 48 km (30 milles) dans la région. Nous sommes partis tôt le matin et lorsque nous avons atteint notre destination, il faisait déjà nuit sur la côte.

Après avoir traversé plusieurs larges collines le long de la côte et beaucoup marché, nous sommes finalement revenus à la maison. Mon corps était presque engourdi lorsque je me suis allongé, et mon esprit était dans un état de conscience accrue tout à fait exceptionnel qui correspondait à mon niveau de fatigue. Quelques instants plus tard, j'ai ressenti des vagues d'énergie apaisante, un peu comme ce que l'on éprouve sous les chauds rayons du soleil, et je suis sorti de mon corps. J'ai

traversé le toit de ma maison et, devant moi, je pouvais distinguer la mer qui était d'un violet profond tirant sur le gris ainsi que le pointillé des lumières le long de la courbe de la côte au loin, dans la nuit. Je me suis laissé attirer vers les lumières et les délicats nuages à l'horizon avant de dériver au-dessus de la campagne, vers des secteurs de la région que je ne connaissais pas.

Je crois que j'ai pu vivre cette expérience parce que je m'étais investi dans cette randonnée en pleine nature durant toute une journée et que j'avais permis à mon corps d'atteindre un état dans lequel mon mental occupait la première place. Les préoccupations habituelles de mon corps, telles que la nourriture et le confort, étaient passées en second, alors que ma conscience était passée au premier plan. C'est un état extrêmement libérateur, même si on exclut la partie « sortie du corps » de l'histoire, qui explique pourquoi les gens ont tendance à exiger beaucoup d'eux-mêmes durant leurs activités physiques. Nous prenons ainsi conscience de notre moi véritable ; nous avons la maîtrise de nous-mêmes et définissons nos propres besoins.

Pour nombre de personnes, les limites auxquelles elles devront faire face sur le plan physique ne pourront leur permettre de pratiquer le genre d'activités mentionnées ici.

L'important est de cultiver un sentiment de bien-être, de profonde relaxation ou de calme sur le plan physique. Si elles peuvent y parvenir, les personnes handicapées ou qui ont une

mobilité réduite pourront connaître, en vivant une expérience extracorporelle, un degré de liberté qui ne peut être atteint, à ma connaissance, par aucune autre méthode.

Ainsi, il existe plusieurs cas, dans la littérature traitant d'expériences de mort imminente vécues par des aveugles, qui ont soudainement été capables de voir pendant leur sortie de corps, ou des gens habituellement incapables d'utiliser certains membres qui ont eu la capacité de le faire.

La relaxation

Pour réussir notre exploration lors d'une EEC, la relaxation a une importance capitale. Dans le contexte d'une expérience extracorporelle, l'objectif est de séparer l'activité mentale de la conscience du corps. Pour la plupart des gens, ces fonctions sont indissociables ; quand une personne est fatiguée physiquement, elle l'est aussi mentalement. Pour cette raison, les aspects de notre vie qui sont stressants ou qui épuisent notre mental nuisent plus au processus que l'exercice physique. Cependant, il y a quelques exceptions mineures, par exemple lorsque vos émotions sont exacerbées. Le trac, un désir pressant ou l'excitation en sont des exemples. Il se peut que dans l'un de ces états vous vous sentiez fatigué et incapable de vous détendre, mais que vous soyez suffisamment en forme pour faire une EEC.

Étonnamment, un état d'épuisement physique peut parfois être propice à une EEC à condition que vous ne soyez pas

épuisé mentalement. Cela nous amène à comprendre que le mot « relaxation » peut être trompeur ; plusieurs personnes croient que la relaxation est un état d'inactivité complète et de passivité, mais ce n'est pas toujours le cas.

En fait, certains lecteurs et lectrices ne savent peut-être pas ce qu'est un véritable état de relaxation ; cependant, le corps physique certains outils peuvent nous aider à déterminer ce qui se passe dans notre corps. Par exemple, les appareils de biofeedback (ou rétroaction biologique) mesurent certaines réactions physiologiques, telles que l'activité électrique sous l'épiderme, afin d'amener ces réactions sous le contrôle de la conscience d'un sujet. Ces appareils sont conçus spécialement pour nous permettre d'obtenir une rétroaction de notre corps. Le premier de ces instruments que j'ai possédé était un simple appareil en plastique, en forme de dôme, que je tenais dans ma main tandis que deux de mes doigts étaient en contact avec des plaques métalliques installées à la surface. L'instrument pouvait enregistrer les signaux électriques subtils sous l'épiderme et les transformer en une tonalité que je pouvais entendre grâce à un simple casque d'écoute. Pendant que j'écoutais, je pouvais détendre mes muscles et modifier ma respiration jusqu'à ce que la tonalité devienne de plus en plus basse et qu'elle s'arrête. J'étais alors dans un état de relaxation profond.

Grâce à ce petit dispositif, ma compréhension de la relaxation fondamentale et des tensions présentes dans mon corps s'est beaucoup accrue. Aujourd'hui, il existe sur le marché des

versions de ces appareils beaucoup plus avancées, qui utilisent le neurofeedback en surveillant l'activité cérébrale au lieu d'enregistrer simplement l'activité électrique sous la peau.

Les ondes cérébrales et le neurofeedback

La compréhension des ondes cérébrales et de l'effet que celles-ci exercent sur l'état de votre cerveau vous permettra de contrôler efficacement votre état, de la même façon que le font diverses formes de pratique de méditation après des années. Les ondes connues du cerveau sont les ondes delta, thêta, alpha, bêta et gamma. Les ondes alpha se rapportent à une fréquence du cerveau dont la présence traduit un état de relaxation et de concentration ; l'état alpha est bien visible chez ceux qui pratiquent la méditation depuis des années.

Entrer dans l'état alpha en utilisant la méditation ou le biofeedback peut aider à surmonter la peur, comme nous l'avons expliqué précédemment. Cela peut être un excellent outil à développer en combinaison avec toute autre technique de relaxation que vous auriez décidé d'intégrer à votre programme.

Les ondes thêta sont souvent associées à l'amélioration de l'apprentissage ; elles peuvent aussi être efficaces pour certains aspects de l'entraînement à l'EEG, mais pour le moment, il n'a pas encore été établi avec certitude que cette approche était utile. L'un des problèmes est le manque de définition claire lorsqu'on fait référence aux expériences

extracorporelles ; certains chercheurs rangent l'état d'EEC dans la même catégorie que le rêve lucide ou éveillé, alors que d'autres le placent dans la même catégorie que la vision à distance. Cela peut porter à confusion et voici pourquoi : alors qu'il existe, semble-t-il, des liens très évidents entre ces types d'expériences, elles sont généralement plus légères qu'une EEC et elles ne procurent pas le sentiment global de la séparation d'avec le corps — sans lequel la définition d'une EEC devient complètement floue et inutile, à mon avis.

Néanmoins, le fait de vous entraîner à entrer dans différents états de conscience en utilisant des appareils de neurofeedback ou de biofeedback peut vous procurer plusieurs bénéfices qui soutiendront votre programme d'EEC. Si vous avez les moyens de faire des expériences avec de tels appareils, je vous le recommande ; cependant, il est important de ne pas utiliser uniquement cette méthode. Certaines personnes trouvent que l'utilisation des fréquences sonores ou des rythmes binauraux combinée à la technique de neurofeedback est efficace pour provoquer une EEC, mais de nombreuses autres personnes ont simplement le sentiment de « planer » ou de relaxer. C'est peut-être plus efficace pour les personnes plus auditives, ce qui a pu être déterminé en remplissant le questionnaire du chapitre 4.

Le sommeil

Plusieurs personnes trouvent plus facile de faire une expérience extracorporelle en sortant du sommeil ; en général,

elles interrompent leur période habituelle de sommeil et pratiquent une série de techniques. Comme vous êtes déjà à moitié endormi, une partie du processus de relaxation est déjà commencée. Certaines personnes indiquent aussi qu'elles peuvent provoquer plus facilement l'état vibratoire à ce moment-là et qu'elles ont plus de facilité à utiliser les techniques de visualisation. Mais il arrive parfois que certains éléments de la paralysie du sommeil soient aussi présents.

Le fait le plus intéressant concernant la paralysie du sommeil est qu'elle peut provoquer un état de conscience pendant que le corps dort encore. Pour cette raison, si vous avez déjà vécu quelque chose de semblable à la paralysie du sommeil, vous auriez certainement intérêt à explorer l'utilisation de la technique de sortie de corps par l'interruption du sommeil. Pour interrompre plus efficacement votre sommeil, utilisez un réveil qui ne vous fait pas sursauter en vous éveillant brusquement. Pour vous réveiller, il existe plusieurs variantes, telles que des montres-bracelets qui vibrent et des réveils dont le volume de la sonnerie ou le rayonnement lumineux augmente graduellement. Il apparaît même que certains appareils peuvent tenir compte des étapes du sommeil et vous éveiller au moment où vous êtes plongé dans un sommeil profond ou durant la phase des rêves. Vous pouvez aussi utiliser un simple réveil en réglant le volume au niveau le plus bas.

Si vous vous réveillez pour effectuer votre pratique à un moment où la lumière du jour pénètre dans votre chambre, je

vous suggère d'utiliser un masque ordinaire pour les yeux. La lumière du jour peut vous amener à être trop éveillé pour tirer profit de vos exercices ; en outre, le masque facilitera votre travail de visualisation.

Bien que je ne recommande pas la privation de sommeil durant une période prolongée, une courte période peut être utile. Essayez de rester éveillé plus longtemps que d'habitude, ou même pendant une période de 24 heures, puis suivez votre programme d'EEC d'une heure. Il y a un certain risque de s'endormir, mais si vous parvenez à rester éveillé, vous découvrirez peut-être que vous avez plus de facilité à employer les techniques énergétiques. Votre degré de sensibilité sera peut-être haussé, et, si vous travaillez avec un partenaire, vous découvrirez peut-être que vous percevez son état de conscience plus facilement. J'ai découvert que la période entre 2 h et 4 h est excellente pour pratiquer et expérimenter.

Le son

Le son a un impact important sur l'état de conscience des humains ; je crois que c'est la raison pour laquelle les communautés monastiques partout dans le monde ont instauré des pratiques basées sur le son, la pierre angulaire de leurs traditions depuis des milliers d'années, et qu'elles continuent de le faire aujourd'hui. Il y a quelques semaines, durant une réunion tenue chez moi avec quelques amis, j'ai pris un bol chantant — le genre d'instrument utilisé par les

moines bouddhistes tibétains. J'ai commencé à faire jouer le simple bol en cuivre et toute l'énergie dans la pièce a immédiatement changé ; les gens se sont tus et ils ont tourné leur attention vers ce que je faisais. Ce n'est qu'un exemple parmi d'autres du pouvoir qu'exerce le son sur la conscience humaine.

Le chant et la psalmodie sont probablement les formes les plus anciennes d'utilisation du son pour modifier notre état de conscience. J'aime particulièrement la psalmodie, car elle ne requiert aucun instrument ni habileté particulière, simplement la voix et le désir d'expérimenter. Bien sûr, il existe des formes plus avancées de psalmodie, et la pratique de la psalmodie harmonique en particulier peut être très efficace, mais la simple utilisation de la voix avec un motif rythmique peut être très puissante. C'est libérateur et même cathartique de s'exprimer aussi librement. Je vous conseille de commencer par permettre à votre voix d'émettre n'importe quel son qui vous semble bien — c'est votre langage propre, pour ainsi dire. Vous pouvez changer de tonalité, fermer les yeux et poursuivre l'émission de ce son. Vous pouvez augmenter ou diminuer la vitesse d'émission au cours de votre pratique. Vous trouverez peut-être un rythme naturel qui deviendra une technique utile pour modifier votre état de conscience. Si vous découvrez que vous aimez psalmodier, vous voudrez peut-être explorer des chants scandés plus structurés ou des techniques complexes.

Lorsque la musique est focalisée sur la prise de conscience

religieuse ou spirituelle, elle peut provoquer des changements similaires dans la conscience. Plusieurs compositions classiques, dont la beauté complexe favorise le déploiement de l'imagination, ont un effet identique.

L'écoute des sons des planètes me transporte en imagination d'une façon qui ressemble à une EEC. Ces sons sont en fait des ondes radio, émanant des planètes de notre système solaire, qui ont été converties en sons. Ceux-ci semblent provenir d'un autre monde et ils ont un effet positif sur notre objectif de travail d'expérimenter des sorties de corps — ils favorisent notre concentration, même si nous n'en sommes pas conscients, sur l'expansion de l'espace et les régions que nous pouvons atteindre, à ce stade, uniquement en faisant une expérience extracorporelle.

Certaines formes de musique plus traditionnelles peuvent aussi être utilisées pour développer notre imagination et notre conscience. Mais c'est le son, particulièrement celui qui est produit par notre propre corps ou des instruments très simples, qui semble démontrer le plus grand potentiel. Des rythmes simples et répétitifs fournissent un cadre de travail de base dans lequel notre esprit peut se projeter.

Cette capacité d'expansion de l'esprit nous ramène au cœur même de l'expérience extracorporelle : elle nous éloigne des expériences de la vie quotidienne et de la compréhension limitée habituelle et nous amène à constater que notre conscience peut atteindre les planètes et les étoiles et peut-

être même nous permettre d'assister à la naissance de l'univers.

L'esprit étendu

Depuis l'époque où nos premières croyances concernant le monde qui nous entoure se sont formées, nous avons été influencés par cette idée proposée par les humains, à savoir qu'à l'intérieur de chacun de nous existait un esprit ou une âme. Cet esprit est généralement décrit comme ayant à peu près la même apparence et les mêmes qualités que notre corps physique, mais il serait composé d'une forme d'énergie mystérieuse qui survivrait après la mort corporelle. Dans ce chapitre, nous explorerons ce que tout cela signifie relativement à l'état d'EEC.

La plupart des livres traitant de l'expérience extracorporelle supposent l'existence d'un corps astral, éthérique, ou d'une autre forme de corps subtil. Dans ce livre, je veux le plus possible éviter de telles suppositions — non pas que ces idées soient fausses, mais parce que nous avons la possibilité d'apprendre quelque chose de nouveau quand nous avons un regard neuf. Dans ce chapitre, nous poserons des questions et examinerons votre expérience personnelle sans idées préconçues. Autrefois, mes croyances concernant l'expérience extracorporelle entravaient ma progression ; voilà pourquoi, avant que nous abordions certaines questions pratiques, je

veux vous aider à éviter de tels obstacles.

Alors, commençons par explorer la question suivante : Le corps subtil existe-t-il comme le prétendent les adeptes de la théosophie et d'autres traditions ? Ou alors, la théorie de l'esprit étendu que nous avons examinée brièvement un peu plus tôt fournit-elle une meilleure explication de l'expérience extracorporelle ?

Qu'est-ce que le corps subtil ?

Dans la littérature moderne sur le sujet, les chercheurs émettent l'hypothèse suivante : l'esprit ou le corps énergétique serait composé de « matière noire » ou d'« énergie noire ». L'énergie ou la matière noire est une substance mystérieuse qui, selon certains, composerait 90 % de l'univers, sauf que cette substance serait invisible, car elle ne produirait ni n'absorberait de lumière[34]. Elle exercerait une force gravitationnelle sur la matière visible, mais les atomes ne seraient pas affectés par son influence. Cela offre une possibilité fascinante : des éléments physiques, tels que notre cerveau et notre corps, pourraient avoir un double « noir » ou invisible. Tout cela ressemble beaucoup à l'esprit, et c'est exactement ce que certains parapsychologues considèrent comme une possibilité.

C'est en lisant un ouvrage intitulé *Shadow Matter and Psychic Phenomena*, de Gerhard D. Wasserman, que j'ai découvert cette idée. Pendant plusieurs années, j'ai cru qu'elle

permettait de faire un lien très intéressant entre la physique moderne et les expériences extracorporelles que je vivais. Puis, en explorant plus en profondeur ce concept, je suis tombé sur le travail de Rupert Sheldrake et sa théorie des champs morphiques. Sheldrake a exploré pendant de nombreuses années la question de l'existence des champs d'influence en évolution, et il a démontré que nos processus mentaux ne s'arrêtaient pas à l'intérieur de nos cerveaux.

Cependant, dans le travail de Sheldrake, la notion de corps subtil devient moins importante, car il croit que les champs biologiques se forment par l'activité et qu'ils évoluent avec le temps. Il considère les « lois de la nature » un peu comme des habitudes. Cette théorie possède plusieurs implications intéressantes pour l'état d'EEC, car cela signifie que le deuxième corps est très fluide et intimement lié à la conscience d'une façon qui évoque plus une sorte de champ qu'un corps composé de matière noire invisible.

La recherche de preuves tangibles de l'existence de l'âme ou du corps spirituel au-delà de la mort ne date pas d'hier. En 1907, le Dr Duncan MacDougall a publié un article détaillé sur une série d'expériences où il a évalué, entre autres, le poids d'un corps au moment de la mort[\[35\]](#).

MacDougall était convaincu que si la conscience existait encore après la mort, cela devait être sous la forme d'un corps quelconque. Il a écrit : « Si les fonctions psychiques existent encore en tant qu'individualité ou personnalité distincte après

la mort du cerveau et du corps, alors une telle personnalité ne peut qu'exister en tant que corps occupant un espace donné[36]. » Sa conviction était basée sur sa compréhension de la science de l'époque — à savoir qu'une forme de « matière ayant des propriétés gravitationnelles » devait exister à la base de la « substance de l'âme », comme il la nommait —, mais pouvait-il prouver une telle idée ? Il a commencé par peser les corps physiques de plusieurs sujets, peu avant la mort et un peu après, pour voir s'il y avait une différence. S'il existait bien un corps possédant, entre autres, une certaine masse physique, comme il le croyait, il devait pouvoir la détecter, en supposant que sa masse ne soit pas trop petite pour les appareils de mesure disponibles à l'époque.

Comme premier sujet, il a décrit un homme qui allait mourir de la tuberculose. Il l'avait choisi à cause de la nature de sa maladie, qui ne provoquerait que très peu de mouvements corporels, lesquels auraient pu nuire au processus d'évaluation du poids. Sa méthode était simple, mais selon les normes d'aujourd'hui, elle était loin d'être précise.

MacDougall expose ainsi les faits : « Le patient a été en observation pendant 3 heures et 40 minutes avant sa mort ; il était allongé sur un lit installé sur une légère structure construite sur le plateau d'une balance à fléau réglée de façon très précise[37]. » Il poursuit en décrivant le moment précis de la mort : « Après 3 heures et 40 minutes, il a expiré, et, coïncidant exactement avec l'instant du décès, l'extrémité du fléau s'est abaissée en produisant un mouvement audible,

frappant la barre la plus basse et demeurant à cet endroit sans remonter. Après vérification, on a pu établir que la perte était de 20 g (0,71 oz). Cette perte de poids ne pouvait être attribuée à l'évaporation de l'humidité provoquée par la respiration ou la sueur, parce qu'il avait déjà été établi que dans son cas, cette évaporation se produisait au taux de 4,7 g (0,06 oz) par minute, alors que cette perte était soudaine et importante, de l'ordre de 20 g (0,71 oz) en quelques secondes[38]. » MacDougall a poursuivi l'expérience en pesant six autres sujets au moment du décès, et les résultats indiquent une perte moyenne de 21 g (0,74 oz), un chiffre qui est maintenant entré dans l'imagination populaire, en partie à cause d'un film récent portant ce titre.

D'un point de vue scientifique, les expériences de MacDougall n'étaient pas contrôlées avec suffisamment de rigueur, et le risque de falsification était trop grand. Voilà pourquoi elles ne peuvent constituer une preuve solide de l'existence de l'âme ou de l'esprit, mais, malgré cela, les résultats qu'il a obtenus continuent de fasciner les gens depuis plus de 100 ans. Notre intérêt obsessif pour l'existence de l'âme ou de l'esprit n'a pas diminué avec le temps, mais on peut tout de même se demander si l'âme est composée d'une substance physique comme MacDougall le supposait. Personnellement, je crois que c'est peu probable.

Que pouvons-nous apprendre de l'expérience personnelle ?

Comme je l'ai mentionné au début de ce chapitre, il est important, à mon avis, d'examiner sans idées préconçues son expérience personnelle. Dans cette section, j'aimerais vous faire part de ce que j'ai vécu durant mes EEC.

La plupart des chercheurs sont d'accord pour dire que si un corps existe vraiment, et qu'il ne s'agit pas d'une structure de conscience, alors celui-ci doit être très malléable et fluide, et il doit pouvoir prendre plusieurs formes. Cela nous porte à croire que la conscience est le principe directeur derrière la forme ; en d'autres mots, notre conscience définit la façon dont nous faisons l'expérience de notre forme. Mon expérience personnelle vient confirmer cette idée. Parfois, je sors de mon corps et je perçois mon « moi » comme un point de conscience rayonnant, plein de lumière, alors que dans d'autres occasions je perçois un corps ayant toutes les caractéristiques habituelles de mon corps physique. Lorsqu'un corps a un rôle à jouer dans l'EEC, tel que se tenir debout dans un lieu quelconque ou toucher un objet physique, la forme ou le champ corporels deviennent apparents.

Par exemple, à plusieurs reprises, j'ai établi une connexion avec un objet physique alors que j'étais à l'extérieur de mon corps ; je l'ai fait simplement en le touchant. Un jour, alors que je touchais une fleur, j'ai pris conscience que ma main dégageait une légère énergie et touchait la délicate surface avant d'être dans les cellules mêmes de la plante. À ce moment là, on aurait dit que plusieurs points de conscience étaient dispersés tel un petit univers formant un tout. Je

sentais que j'étais présent dans chaque cellule, comme si chacune d'elles était unique tout en étant intimement liée au grand réseau de la vie. Autant à l'intérieur de la plante elle-même que dans l'écosystème de la forêt qui m'entourait, le jeu délicat de l'énergie, de l'eau et de la lumière semblait parfaitement équilibré.

Lors d'une autre expérience, la sensation de toucher une porte était fascinante, mais d'une tout autre façon ; je faisais l'expérience de l'intérieur de la forme creuse en bois. Je me souviens des minuscules éclats d'aggloméré dans l'espace étroit entre les deux surfaces. Les couches de peinture étaient aussi visibles, étant donné que ma perception pouvait se focaliser sur n'importe quel élément de la structure. La forme physique de la porte ne me procurait qu'une très légère sensation de résistance ; c'était comme si ma conscience immédiate était parfaitement intriquée entre ses atomes. Dans ces deux exemples, nous pouvons voir l'interaction entre la conscience immédiate que j'avais d'un corps et mon expérience de pure conscience.

Plusieurs membres de la communauté scientifique croient que la manière dont nous faisons l'expérience du monde — notre conscience — n'est pas un simple processus d'acquisition d'information sensorielle non modifiée par le cerveau. Ils croient plutôt que notre expérience de conscience provient surtout de l'action de nos facultés mentales qui comblent les brèches laissées par nos sens. Je ne parle pas uniquement d'illusions d'optique mineures et de phénomènes semblables.

Essentiellement, l'ancienne idée d'un courant de conscience provient de l'assemblage de divers fragments sensoriels pour créer ce qui semble être un tout harmonieux. Cela implique que la conscience elle-même est une illusion, en quelque sorte — ce n'est pas qu'elle n'existe pas, mais elle est le résultat de plusieurs éléments mis ensemble pour former quelque chose qui semble complet et homogène.

Dans ce cas, cela pourrait vouloir dire que lorsque nous faisons l'expérience d'une imagerie fragmentaire et de changements de perception de la conscience immédiate provenant des images produites par les facultés paranormales et les sorties hors du corps, peut-être, en fait, faisons-nous l'expérience d'une conscience plus pure désentravée, libérée de l'ingérence du cerveau. Comme je l'ai mentionné précédemment, la perception de phénomènes paranormaux et d'EEC est intimement liée à la mémoire ; elle est souvent influencée par nos émotions, ce qui veut dire qu'en général, nous nous souvenons de ce qui est important pour nous ou de ce qui exerce une profonde influence sur nous. De la même façon, avec la perception paranormale, nous avons une conscience immédiate non locale de ce qui a une influence profonde sur le plan émotionnel.

Si nous analysons tout cela, nous constatons que la conscience immédiate paranormale et celle que nous expérimentons durant une expérience extracorporelle ressemblent à un esprit exempt de cerveau qui crée le théâtre de l'esprit — ou la simulation, si vous préférez —, ce que nous appelons notre

conscience. Ce n'est pas un concept négatif, car le mot « illusion » ici signifie simplement que notre expérience du monde peut être plus profonde et que l'EEC peut nous permettre d'accéder directement à ce niveau.

Cette idée se rapproche beaucoup du concept de maya que l'on retrouve dans certaines traditions orientales. « Maya » signifie « illusion » et représente la notion de dualité. En d'autres mots, nous croyons que nous sommes séparés de tout, alors qu'en fait tout est un. En ce sens, il n'y a pas de différence entre le moi et l'univers en tant que tout. Maya représente un état de conscience qui peut être transformé grâce à une évolution sur le plan spirituel ou psychologique.

Il semble que plus notre conscience prend de l'expansion par l'intermédiaire de pratiques telles que l'EEC, plus nous en venons à la considérer comme un genre de film dans lequel sont représentés nos émotions, nos pensées et nos besoins, qui se dissolvent dans un état d'unité. Nous découvrons que la conscience n'est tout simplement pas ce qu'elle semble être. Plus nous nous débarrassons de nos idées préconçues sur la nature des choses, plus nous avons de chances de nous libérer de l'illusion et de saisir ce qui constitue le cœur véritable de notre conscience.

La conscience cosmique

L'idée de la conscience cosmique ou de l'interconnexion de tout ce qui vit remonte au début du siècle dernier, quelques années

à peine avant que Duncan MacDougall commence ses expériences sur le poids de l'âme. C'était une période exceptionnelle dans l'histoire, où l'émergence de nombreuses nouvelles idées a modifié à jamais notre vision du monde. La théorie de l'évolution de Charles Darwin était déjà bien connue, mais plusieurs personnes n'étaient pas prêtes à défendre l'idée que la sélection naturelle constituait son principal processus. Albert Einstein a rendu publique sa théorie de la relativité restreinte et, moins d'une décennie plus tard, Carl Jung introduisait le concept d'inconscient collectif. L'ensemble d'informations décrit par Jung — une sorte d'entrepôt psychique contenant des éléments de notre passé ancestral — se rapproche beaucoup des idées publiées par Maurice Bucke à la même époque. Bucke imaginait trois stades de l'évolution de la conscience : le premier étant le stade animal, ou niveau instinctuel, suivi du stade de l'humain ordinaire, et finalement, l'état de conscience évolué, cosmique ou universel.

Il est possible que la conscience cosmique soit, en fait, un état de pleine conscience dans lequel l'inconscient collectif devient accessible ; l'inconscient collectif devient la conscience collective, pour ainsi dire. Que ce soit le cas ou non, les théories de Jung et de Bucke constituaient et constituent encore une tentative d'examiner d'un point de vue scientifique et progressif les expériences paranormales qui transforment les gens. L'idée de l'esprit étendu que l'on retrouve au XXI^e siècle est un raffinement de ces concepts qui va dans le même sens que les découvertes de la parapsychologie et qui offre les

mêmes possibilités.

Dans la théorie de la conscience cosmique, nous trouvons la notion d'un réseau de pensées qui, ultimement, est conscient. Tout comme les neurones individuels de nos cerveaux seraient à l'origine de la complexité de nos esprits, chaque esprit devient une partie d'un tout plus grand. Assez tôt durant mon apprentissage des EEC, j'ai vécu une expérience très proche de cet esprit interconnecté. J'avais lu sur les plans astraux et la notion voulant qu'il existe un ensemble d'autres niveaux de réalité coexistant d'une façon ou d'une autre avec le monde que nous percevons avec nos sens habituels. Alors que ces autres niveaux sont invisibles quand nous sommes sur le plan physique, ils deviennent accessibles quand nous sommes à l'extérieur de notre corps. Cette idée me fascinait, et je voulais savoir jusqu'où ces niveaux s'étendaient, s'ils avaient vraiment des limites.

Comme je fermais les yeux et commençais à prendre conscience de mon énergie, j'ai dirigé mon attention vers le haut de la pièce où j'étais allongé. Quelques instants plus tard, j'ai senti que je m'élevais ; je me souviens précisément de la sensation que j'ai éprouvée en traversant le plafond de la pièce, puis, peu après, en me tournant pour traverser le mur de l'édifice. Ensuite, comme si tous les obstacles avaient été supprimés, je me suis déplacé tout droit avec une force qui semblait presque irrésistible. Rapidement, les rues pavées, sinueuses et familières, et les grands monuments distinctifs de Londres ont disparu pour être remplacés par des points

d'énergie et de formes. C'était comme si je voyais la structure sous-jacente des choses ; le monde lourd et immobile de la matière physique était maintenant remplacé par une énergie tourbillonnante et une couleur vive qui ne ressemblaient pas du tout à ce qu'on trouve sur terre. Je ne sais pas comment j'étais arrivé là, mais c'était comme si, en me déplaçant presque à la vitesse de la lumière, tout s'était écroulé autour de moi, révélant ainsi sa véritable nature, comme une sorte de lumière primordiale provenant de la source de l'univers.

Je me dissolvais dans ce maelstrom de possibilités infinies, et mon être — la compréhension que j'avais de moi-même, qui était de la plus haute importance quelques instants auparavant — semblait alors insignifiant. Pendant un instant, c'était comme si je perdais la maîtrise ; je me suis arrêté comme si je voulais revenir, mais une seconde plus tard cette dernière résistance égotiste a disparu et j'étais partout et toute chose d'une certaine façon.

Dans l'élan d'une véritable conscience cosmique, j'ai vu ce qui semblait être la naissance de l'univers, lequel effectuait un mouvement incroyable : il semblait tournoyer sur lui-même, avancer et reculer en même temps parce que le temps lui-même n'était pas encore né. Chaque instant était nouveau, et c'était comme si chaque aspect de mon être se fondait dans la totalité. Plus l'univers prenait de l'expansion, plus je me déplaçais rapidement jusqu'à ce que tout le processus marque un temps d'arrêt ; avant que je tourne moi aussi sur moi-même et que je devienne un seul point minuscule englobant

tout ce qui existe.

Puis, j'ai senti que je me reformais, je prenais une forme qui me ressemblait, comme la première cellule embryonnaire qui se sépare pour former un jour une vie complexe, ma vie. Quelques instants plus tard, j'observais mon corps physique ; d'une certaine façon, il semblait contenir le tracé ou la route que j'avais prise durant cette expérience. C'était comme si j'observais mon état d'évolution actuel dont j'avais observé le commencement à peine quelques instants auparavant. Souvent, au cours de mes expériences extracorporelles, je reconnais à peine mon corps ; c'est comme si je voyais un étranger marchant dans la rue ou allongé, endormi, qui n'aurait aucun rapport avec moi d'une certaine façon — mais ce soir-là, ce rapport existait. Il représentait mon voyage et la forme par l'intermédiaire de laquelle je pouvais apprendre et évoluer, au point de pouvoir obtenir cette vaste compréhension de l'univers. Ce n'est que l'une des nombreuses expériences que j'ai faites où j'ai pu entrevoir la force et l'ampleur de l'univers.

Même si chaque fois je suis toujours revenu à un certain niveau de normalité à la fin, ces expériences à d'autres niveaux et dans un état de conscience cosmique ont changé une partie de mon être pour toujours. Je ne saurais dire si j'en étais conscient durant ces expériences, mais aujourd'hui, en y repensant, je peux voir comment ma vie a pris une nouvelle direction chaque fois que je me suis servi du véritable pouvoir de l'EEC pour élargir ma conscience.

La conscience que j'ai de cette planète s'est aussi grandement développée. Je peux percevoir une sensibilité ou une conscience planétaire qui émane de toute forme de vie et l'équilibre délicat de la terre. Lorsque je suis dans la nature ou que je vis une expérience extracorporelle dans un lieu éloigné, je sens souvent qu'il existe une forme de conscience derrière la beauté des montagnes, des rivières et des vastes plans de ce monde.

Le projet de conscience globale

Je suis loin d'être le seul à percevoir la nature consciente de la planète. Par contre, peu de recherches scientifiques sont effectuées dans le but de connaître la façon dont nos pensées, nos émotions et nos croyances peuvent avoir un impact sur la nature de la pleine conscience partout dans le monde.

Le Projet de conscience globale, fondé en 1998, constitue la première tentative à large échelle pour comprendre comment la concentration de l'activité mentale des humains peut être reliée à travers la planète, et ce que cela peut signifier.

Sur son site Web, on dit que le « Projet de conscience globale (PCG) constitue un effort international, impliquant des chercheurs de plusieurs institutions et pays, afin de savoir si l'élaboration d'une conscience interconnectée peut être validée scientifiquement par des mesures objectives. Le projet a permis de mener d'excellentes expériences au cours des 35

dernières années dans plusieurs laboratoires, démontrant ainsi que la conscience humaine peut interagir avec des générateurs de nombres aléatoires (GNA) et les “amener”, semble-t-il, à produire des modèles non aléatoires[39] ».

Comme plusieurs idées décrites dans ce livre, le Projet de conscience globale a d’immenses répercussions sur nos croyances relatives à la nature profonde de la spiritualité et sur l’importance de nos pensées et de nos actions. Tout cela a un rapport avec la « loi de l’attraction » et les stimulantes possibilités de la physique quantique. Que des théories telles que la loi de l’attraction soient « réelles » ou non, elles dérivent de la compréhension grandissante que la conscience est liée à la matière et qu’elle peut interagir avec cette dernière. Même si tout cela se passe à un niveau très subtil, le travail d’organisations comme le Projet de conscience globale ajoute un autre morceau important au casse-tête que constitue la tentative de comprendre s’il existe une vie après la mort physique, si la télépathie existe, et même si nous pouvons changer le cours de nos vies par nos pensées et nos intentions. Depuis longtemps, on croit que notre façon de penser et le niveau de conscience que nous atteignons ont un impact sur la nature de notre réalité. À mon sens, la conscience globale — aussi appelée « esprit étendu » — fait partie du mécanisme qui nous permet de vivre des expériences extracorporelles. Comme un réseau Internet de conscience accessible s’étirant dans toutes les directions, il nous permet d’accéder à un vaste réservoir d’informations qui a été utilisé au cours des dernières années par les praticiens de la vision à distance. Le

Projet de conscience globale fournit aussi un autre élément de preuve qui se rapproche d'autres témoignages qui démontrent que l'esprit étendu est une réalité.

L'esprit étendu et l'illumination

L'illumination est généralement considérée comme un bien grand mot, l'un de ceux qui sont difficiles à définir ; et pourtant ce que l'on comprend de ce phénomène semble en accord avec l'idée d'esprit étendu. L'illumination implique un état de détachement des préoccupations de l'ego, une forme de sensibilité où la conscience est pleinement engagée dans le moi. Ce n'est pas le moi au sens des besoins ou des désirs « égoïstes », c'est le véritable moi qui existe quand les préoccupations de la vie quotidienne et l'ego ont été mis de côté. En bref, l'illumination implique la pleine réalisation de notre véritable nature et, ce faisant, nous constatons que les divisions que nous percevons entre nous-mêmes et les autres sont une illusion.

Dans l'idée de l'illumination, il y a beaucoup de points communs avec la conscience étendue de l'expérience extracorporelle ou de tout état transcendant sur le plan spirituel.

L'EEC n'est pas uniquement un moyen de faire une expérience forte ; c'est littéralement un pas vers une compréhension plus profonde de la spiritualité (et peut-être même de la légendaire illumination). Ce que sous-entend cette compréhension est que

l'expérience extracorporelle vous changera, si vous lui permettez de le faire. Elle peut vous procurer un sentiment de paix et de compassion plus profond et même vous aider à comprendre les autres, simplement parce que vous commencez à voir les autres à la lumière de votre propre moi. Vous ne percevez plus la vie comme étant formée d'éléments séparés et vous commencez à considérer même les aspects les plus sombres et les plus effrayants de notre humanité comme le résultat d'une cause rationnelle. Par conséquent, vous découvrirez peut-être que le désir de condamner ou de juger les autres s'évanouit.

J'ai le sentiment que l'EEC m'a permis de voir que les traits de caractère et les actions des autres provenaient du paysage personnel de la personne impliquée, et même si je m'éloigne de cette personne ayant des comportements négatifs, je ne la considère pas comme étant « mauvaise » et je ne crois pas qu'elle a besoin d'être punie.

Littéralement parlant, le mot « spirituel » signifie « qui est de l'ordre de l'esprit ou du moi », et l'esprit ou le moi se rapporte à la psyché ou à l'intellect. Autrefois, on considérait généralement que l'esprit et l'intellect ne faisaient qu'un.

La notion même de l'esprit étendu incite inévitablement à questionner la nature de la spiritualité parce que, sous plusieurs aspects, l'esprit étendu en tant que concept est une forme moderne de cette notion séculaire de l'intellect et de l'esprit formant un tout, ou du moins provenant de la même

source. Ainsi, nous revenons à notre point de départ : la compréhension de l'esprit comme une conscience interconnectée qui peut exister indépendamment de l'espace et du temps. Alors, qu'est-ce que cela signifie pour une personne qui s'apprête à quitter son corps pour la première fois ? À quelles découvertes et expériences pouvez-vous vous attendre, et comment tout cela peut-il changer votre conception de la vie et de la mort ? Dans le chapitre suivant, j'explorerai ces questions et tâcherai d'expliquer ce qui peut se produire lorsque vous voyagerez plus profondément dans votre propre paysage psychique

Sortir de son corps : à quoi faut-il s'attendre ?

J'ai décrit certaines expériences que j'ai vécues lorsque ma conscience, ou le moi, allait au-delà de mon corps. Mais vous, à quoi devez-vous vous attendre en quittant votre corps ? Pour répondre à cette question, regardons ce que nous savons de la nature de l'expérience elle-même au lieu de faire appel aux mythes, aux traditions ou aux superstitions.

Que l'esprit se trouve ou non dans le cerveau, comme nous l'avons vu dans les chapitres 2 et 8, la nature et les caractéristiques de l'EEC sont indubitablement déterminées en majeure partie par nos émotions, nos souvenirs et nos sens — lesquels sont essentiellement les éléments sur lesquels se fonde notre interprétation personnelle du monde qui nous entoure. Lorsque nous faisons une expérience extracorporelle, ces éléments-clés qui nous sont propres sont projetés, semble-t-il, dans un lieu éloigné sous une forme ou une autre. Notre façon d'interagir avec cet emplacement dépend de ces éléments, c'est-à-dire, de cet ensemble particulier d'émotions et de connaissances qui constitue notre personnalité individuelle, notre conscience.

Il me semble très probable que les subtiles différences que l'on remarque d'une personne à l'autre du point de vue des expériences extracorporelles dépendent de la façon dont notre personnalité interprète le monde. Dans les situations quotidiennes, telles que le travail ou le temps passé en famille, l'impact de notre conscience est moins évident, mais dans une EEC, la façon dont notre conscience est focalisée et équilibrée définit la façon dont nous percevons chaque détail. Il y a bien sûr des éléments communs. Nous avons tous des liens émotionnels, des relations affectueuses, et nous avons tous et toutes établi des liens profonds avec certaines personnes. Cette expérience humaine partagée forme les liens parapsychiques les plus puissants, et il a été démontré à de nombreuses reprises qu'elle constituait un facteur important dans les expériences parapsychologiques.

Il existe de nombreux récits documentés concernant des personnes qui, soudainement, ont eu l'intuition qu'une personne qu'elles aimaient était en danger, parfois même avant qu'un événement ne survienne. Ces expériences sont si courantes que presque tout le monde a entendu parler d'au moins un cas. Les recherches en parapsychologie ont aussi montré que les gens ayant tissé entre eux des liens profonds sur le plan émotionnel réussissaient à se connecter ou à saisir les pensées et les impressions des uns et des autres beaucoup plus facilement que des étrangers ou des connaissances.

Lors de mes premières expériences extracorporelles, je me retrouvais inmanquablement dans ma chambre, à quelques

mètres au-dessus de mon corps. Dans mes expériences d'aujourd'hui, cependant, je me retrouve généralement dans un lieu situé à plusieurs kilomètres de chez moi. Je crois que cela est attribuable au changement qui s'est produit dans ma compréhension de l'expérience et aussi à ma relation avec le monde sur le plan émotionnel. En d'autres mots, la structure de mon caractère sur le plan émotionnel et ma conscience ont changé avec le temps ; par conséquent, mes expériences ont aussi changé. Durant mon adolescence, ma perception du monde était bien acceptée dans ma famille.

J'ai toujours été très proche de ma mère et de mon père, et j'étais même très attaché à l'appartement dans lequel j'ai grandi. Il n'est donc pas étonnant que ce même cadre psychologique définisse le lieu où je me retrouve lorsque je sors de mon corps. Les couleurs et les émotions associées à mes premières expériences semblent aussi se situer dans le prolongement de mes limites, de mes peurs inconscientes et de mes croyances. Ces facteurs subjectifs de l'expérience extracorporelle se retrouvent aussi dans l'expérience de mort imminente.

Mais existe-t-il des éléments de l'expérience extracorporelle qui sont les mêmes pour tous les participants ? En réponse à cette question, on peut dire qu'il y a des éléments que la plupart des gens éprouvent ou reconnaissent. Par exemple, des vibrations se produisant immédiatement avant la sortie du corps se retrouvent très fréquemment dans les descriptions ; cependant, ces vibrations ne sont pas toujours décrites en

détail, et c'est pourquoi il peut être difficile d'établir avec certitude qu'il s'agit de la même sensation. Pour ma part, la sensation prend la forme d'une vague parcourant mon corps, souvent accompagnée par l'impression de commencer à me séparer de mon corps. Je suis encore conscient de mon corps à ce moment-là, mais je sens que ma perception est de moins en moins « localisée ». Cette sensation de vague s'amplifie jusqu'à ce que j'aie l'impression d'être presque ailleurs physiquement. Je commence alors à voir mon environnement ; parfois, il suffit que j'ouvre simplement les yeux.

L'état vibratoire

Dans le livre de Robert A. Monroe, intitulé *Journeys Out of the Body*, nous voyons que sa première description de l'état vibratoire semble assez différente de celle que je viens tout juste de donner. Il raconte comment un faisceau lumineux est apparu dans le ciel au-dessus de lui: « Au début, j'ai cru que c'était la lumière du soleil, même si c'était impossible sur le côté nord de la maison. Quand le faisceau a frappé tout mon corps, ce dernier s'est mis à trembler violemment ou à "vibrer[40]". » Dans sa technique pour quitter le corps, il décrit aussi l'état vibratoire comme étant presque violent de nature. Pour moi et plusieurs autres personnes, ce n'est pas le cas ; si l'énergie vibrante est ressentie par la plupart des expérimentateurs, la forme qu'elle prend n'est pas la même d'une personne à l'autre.

J'ai découvert que les personnes qui travaillent avec les

facteurs émotionnels de leur psyché avant l'état vibratoire vont expérimenter plus souvent cette énergie sous une forme plus paisible. Il semble que les personnes qui concentrent plus leur attention sur le matériel dans leurs vies, comme ceux qui occupent un poste avec de nombreuses responsabilités ou qui travaillent dans le domaine scientifique, peuvent ressentir une forme d'énergie plus intense.

Mais je dois souligner que ce n'est pas néfaste ; mais, comme ce genre de vie peut être plus stressante, il faut généralement que le participant fasse plus d'effort durant le processus de relaxation. Dans le même ordre d'idées, les personnes dont l'esprit analytique est fort développé devront peut-être travailler plus fort avec les subtilités de l'état vibratoire. Dans l'ensemble, le style de vie et le caractère émotionnel ont un impact sur plusieurs éléments de l'état d'EEC.

Le processus de sortie de corps proprement dit est aussi très influencé par l'état émotionnel et le niveau de relaxation du sujet. Lorsque l'état vibratoire atteint un sommet, une sensation de séparation suit habituellement. Cela peut parfois prendre la forme d'une sortie très physique, où l'expérience extracorporelle ressemble beaucoup à la réalité physique normale ; dans d'autres expériences, les éléments physiques peuvent être totalement absents.

Ma première expérience de l'état vibratoire a probablement été la plus violente secousse que j'ai ressentie en déclenchant volontairement une EEC. Même si je ne m'en suis pas rendu

compte à l'époque, elle possédait plusieurs caractéristiques de l'état vibratoire, mais elle était concentrée en un seul jaillissement d'énergie qui m'a amené à flotter à 1 m (3,25 pi) environ au-dessus de mon corps. Au cours des mois qui ont suivi, j'ai commencé à ressentir une sorte de vibration plus calme, plus fluide, qui me donnait l'impression d'être soulevé doucement sur la crête d'une vague invisible. Ce processus culminait lorsque je changeais, ou, comme certains le disent, « j'entrais en phase » avec un autre lieu. En général, je commence à voir seulement après avoir quitté mon corps. Je ne me voyais pas monter librement, et c'est encore comme ça. Je vois parfois une couleur ou j'éprouve la sensation d'être séparé de mon corps, un peu comme si je laissais tomber un lourd manteau. Jusqu'à ce jour, ce mouvement est accompagné d'un sentiment de lâcher-prise ; j'éprouve le sentiment très agréable d'être plein d'énergie et débarrassé de tout stress ou de toute tension présents dans mon corps physique auparavant.

Une fois à l'extérieur, je peux ouvrir les yeux (ou ce que je ressens comme des yeux), même si je n'ai jamais senti la présence de paupières physiquement. C'est plutôt comme si j'utilisais le même processus ou signal du cerveau pour regarder ; je sens mes yeux se concentrer d'une façon ou d'une autre, et des images apparaissent. Je vois alors mon décor de plusieurs façons différentes : je vois par exemple des formes d'énergie et de lumière, ou des structures physiques qui ont la même couleur et qui sont disposées comme dans la réalité quotidienne normale

Rencontres au-delà du corps

Plusieurs personnes me demandent si je rencontre d'autres êtres lorsque je suis à l'extérieur de mon corps ; la réponse est oui. Je rencontre parfois des gens qui semblent aussi faire des expériences extracorporelles. Parfois, j'entre en contact avec des personnes qui semblent physiquement décédées ; parfois je rencontre des êtres qui semblent venir d'un plan de réalité complètement différent. Lorsque j'ai rencontré des personnes qui vivaient aussi une EEC, j'ai observé que notre capacité à communiquer dépendait du degré de synchronie de nos consciences. Cette communication s'effectue surtout par la télépathie, et elle repose plus sur les émotions et les supports visuels que sur le langage — lequel correspond à l'idée que l'on se fait généralement de la communication. Pour cette raison, la langue que vous parlez n'a pas d'importance. Vous prenez conscience des motivations intérieures et des besoins de la personne, et non des sons qu'elle émet. Je ne sais pas jusqu'à quel point on peut parler d'une forme objective de communication, mais il semble, à tout le moins, que ce qui est ressenti est transmis à l'autre personne. L'un dans l'autre, je crois qu'il est plus facile de transmettre des émotions ou le sentiment d'une connexion profonde que des mots comme tels. Cela semble s'accorder avec les types de connexions observées dans les tests de télépathie en laboratoire. La profondeur de la relation entre deux personnes qui se rencontrent est capitale. Bien sûr, j'ai rencontré des étrangers durant ces EEC, mais jusqu'à présent je n'ai pas pu faire certaines vérifications en

revoyant la personne dans la réalité physique. Je me demande si cela pourrait se faire, car, si c'était le cas, cette rencontre offrirait un autre témoignage important pour établir la réalité de l'EEC de façon objective.

L'apparence des gens dans une EEC ne semble pas coïncider avec leur apparence habituelle dans la vie de tous les jours. Généralement, il s'agit d'une forme d'énergie, un peu comme l'idée que l'on se fait de l'aura. De riches couleurs traversent leur forme humanoïde, et souvent les traits de leur visage sont indistincts. À mon avis, il y a peut-être un rapport avec le niveau de conscience requis pour être synchronisé sur le plan énergétique avec l'autre participant — en d'autres mots, lorsque vous êtes en accord avec la forme énergétique d'une personne, vous percevez ou détectez leur structure de conscience plutôt que les impressions que donne la personne dans sa vie quotidienne. Cependant, cela ne semble pas être le cas avec les gens qui sont décédés physiquement. Dans ce cas, la personne apparaît souvent, du moins au participant, comme elle était lorsqu'elle vivait encore sur le plan physique, dans les mêmes vêtements qu'elle portait. Pourquoi ? C'est un mystère ; nous pouvons seulement présumer que cela a un rapport quelconque avec ce que nous voulons voir ou ce que nous nous attendons à voir.

La sexualité et les EEC

Plusieurs livres traitant de la projection astrale contiennent de longues discussions sur l'existence de la « sexualité astrale ».

Dans les écrits, à travers les âges, on a fait référence à trois types d'union sexuelle. Le premier type, qui est le plus ésotérique des trois, est appelé « congressus subtilis ».

Cette expression est tirée d'écrits occultes de certains auteurs, tels qu'Aleister Crowley ; on y décrit un deuxième corps ou corps subtil qui tire une substance du corps physique d'une autre personne tout en faisant l'expérience d'une certaine forme de sexualité. Crowley explique que tout cela se rapproche beaucoup des descriptions des incubes et des succubes, ou démons sexuels, et certaines personnes croient qu'ils s'attaquent à des individus pour voler leur énergie vitale. Cependant, les histoires de démons sexuels visitant les gens durant la nuit semblent virtuellement identiques aux descriptions de la paralysie du sommeil. On y retrouve habituellement une personne incapable de bouger, tandis qu'une forme, une créature, une vieille femme ou un homme grimpe sur leur poitrine. Le lien est si évident entre les récits de paralysie du sommeil et ceux des incubes et des succubes qu'un grand nombre de livres traitant de la paralysie du sommeil y font référence à un moment ou l'autre.

À mon avis, créer un lien avec le corps physique d'une personne demeure hautement improbable, même si Crowley affirme que « la seule opération “physique” réellement facile que le corps de lumière peut exécuter est “congressus subtilis[41]” ». Cependant, il ne donne pas d'exemples de ses expériences dans ce domaine, et je dois dire que je demeure sceptique. Cela dit, j'ai fait l'expérience d'une forme de «

présence », ce que j'ai pu vérifier le lendemain avec une partenaire sexuelle. À deux reprises, lesquelles constituent des exemples probants, j'ai senti qu'il y avait avec moi un corps énergétique dans mon lit, durant toute une nuit, alors qu'il n'y avait personne. Ce n'était pas simplement une vague impression produite par le mental ; j'avais la sensation qu'une forme énergétique était bel et bien présente, à tel point que j'ai fini par allumer la lampe et essayer de voir ce qui était là. Le lendemain, j'ai parlé à ma partenaire de cet événement et elle m'a aussitôt parlé de la conscience qu'elle avait eue d'être avec moi durant toute la nuit, même si en fait une grande distance nous séparait. Plusieurs personnes affirment avoir vécu une expérience semblable, ce qui nous porte à croire qu'un genre de lien télépathique se crée. Je me demande si ce lien peut se développer au point de permettre l'établissement d'une connexion sexuelle entre les partenaires. La deuxième forme de sexualité dans le contexte d'une EEC apparaît lorsque les corps subtils de deux personnes sont attirés sexuellement l'un vers l'autre et que ces personnes ont une relation assez semblable à celle qu'elles connaîtraient sur le plan physique. D'après les comptes rendus des gens avec lesquels j'ai travaillé au cours des ans, cette expérience se déroulerait dans un état plutôt inconscient, alors que les personnes impliquées agissent sur un plan plus instinctif. Le caractère très vivant de l'état d'EEC s'y retrouve et le souvenir qu'en gardent les personnes impliquées, mais on n'y retrouve pas la force consciente et totale de la troisième forme de relations sexuelles ayant lieu durant une EEC.

On fait souvent référence à la troisième forme en parlant d'une « fusion », parce que l'expérience se rapporte moins aux actes sexuels proprement dits et plus à un échange d'essence et de conscience sur le plan énergétique. La fusion est une expérience vraiment profonde qui crée souvent une connexion télépathique et spirituelle solide entre les gens qui l'ont vécue. Certains lecteurs et certaines lectrices reconnaîtront peut-être cette description issue du tantra et des pratiques sexuelles sacrées. En ce sens, la fusion a lieu chaque fois qu'existe une connexion profonde énergétique et spirituelle entre les gens ; il n'est pas nécessaire de quitter son corps. Mais l'expérience atteint son plein potentiel lorsqu'elle a lieu de cette façon. On a l'impression que l'esprit s'ouvre et que la conscience du participant adopte la perspective de l'autre. Certaines personnes se voient en adoptant la perspective de leur amant ou amante ; d'autres établissent un lien émotionnel qui leur permet de comprendre certaines vérités profondes au sujet de leur partenaire. La « sexualité » est un terme limité lorsqu'il est appliqué à ce genre d'interaction transformatrice. En fait, c'est une ouverture de votre conscience et de votre identité, et, dans certains cas, de souvenirs et de certains aspects de vous-même profondément enfouis dans votre inconscient.

Les relations sexuelles au-delà du corps sont les plus satisfaisantes lorsqu'un lien énergétique fort existe entre les partenaires. C'est souvent plus facile à atteindre lorsque la relation est assez jeune et qu'il existe encore ce que certaines personnes appellent « l'énergie d'une nouvelle relation ».

Cette énergie peut attirer la conscience ou le corps subtil des deux partenaires l'un vers l'autre, particulièrement lorsqu'ils sont séparés physiquement. Si vous essayez de faire cette expérience, je vous suggère de passer un certain temps avec votre partenaire et d'étudier certaines techniques issues du tantra occidental ou des pratiques sexuelles sacrées, surtout celle qui consiste à maintenir la stimulation tout en retardant l'orgasme et en concentrant votre attention sur l'énergie particulière de votre partenaire. Essayez d'harmoniser votre respiration, vos mouvements et même les expressions subtiles de votre visage avec ceux de votre partenaire. En soi, l'expérience peut être très profonde. Le fait de ralentir tous vos mouvements jusqu'à ce que vous bougiez à peine vous permettra d'être à l'écoute de votre partenaire, d'une façon nouvelle dont vous n'êtes peut-être pas conscient habituellement. Le sexe et le mode d'expression de la sexualité importent peu dans ce processus, puisqu'il est question ici de s'impliquer totalement. Je vous recommande de vous engager dans ce processus pendant une semaine sans atteindre l'orgasme, puis de vous éloigner l'un de l'autre pendant quelques nuits. Le premier jour, alors que vous êtes seul, suivez le même processus sans votre partenaire ; au même moment, votre partenaire devra agir de la même façon. Visualisez cette personne ; essayez de ressentir tout ce qu'elle éprouve jusqu'à ce que vous sentiez une énergie intense, comme une chaleur très présente. Essayez de faire monter ce niveau d'énergie jusqu'à ce que vous vous retrouviez dans un état de vibration sexuelle. Lorsque cette phase de vibration sexuelle est terminée, vous pourrez quitter votre corps, et si la

connexion a été établie avec suffisamment d'implication sur le plan émotionnel, vous devriez être attiré instantanément vers votre partenaire. Lorsque vous serez ensemble, vous allez probablement être attiré l'un vers l'autre, vous remplissant mutuellement et échangeant en profondeur sur le plan sentimental.

Une connexion sexuelle dans la forme décrite plus haut constitue un autre exemple de la façon dont l'expérience extracorporelle peut nous permettre de découvrir un monde de profondes transformations et de spiritualité par des moyens étonnants et inimaginables, bien souvent. J'ai le sentiment que le potentiel des interactions humaines dans ce domaine n'a pas été pleinement exploré. En partie, cela vient du fait que le processus permettant de se retrouver dans l'état requis est complexe et nécessite que l'énergie émotionnelle soit au plus haut niveau. Cela peut aussi venir du fait que d'autres états de conscience plus vastes, comme ceux qui permettent d'établir des contacts avec des personnes décédées, se présentent d'eux-mêmes. Pour la plupart d'entre nous, cela offre une occasion extraordinaire d'explorer la question de la vie après la mort physique.

Messages du défunt

Les rencontres avec des personnes décédées se déroulent souvent sous le signe de la confusion sur le plan des émotions, étant donné que celles-ci sont souvent troublées ou dans un état s'apparentant au rêve. Il existe plusieurs descriptions

dans la littérature sur la vie après la mort, et mes propres expériences viennent soutenir cette idée. Nous ne pouvons jamais être complètement sûrs, car ces expériences sont très subjectives ; pourtant des « coïncidences » extrêmement intéressantes constituent des témoignages qui, jusqu'à un certain point, indiquent que ces expériences sont réelles et valables. Lors d'une expérience, j'ai rencontré par hasard de nombreuses personnes qui semblaient avoir été tuées dans un accident d'avion, et quelques heures plus tard, j'ai vu une séquence durant le bulletin de nouvelles sur un accident similaire. Durant cette expérience, je n'ai observé aucun détail qui m'aurait permis de rendre cette connexion concrète, mais elle m'incite à croire qu'il y a des façons d'obtenir des preuves, ne serait-ce que dans son propre intérêt.

Durant mes premières expériences, j'avais plus de facilité à entrer en communication avec des personnes qui s'attardaient sur le plan physique sous une forme ou une autre. Ceux qui écrivent sur les aspects plus ésotériques de l'EEC expliqueraient ce phénomène ainsi : à cette époque, quand j'étais moins expérimenté, j'agissais sur un plan similaire à celui où se retrouvent les esprits ou les fantômes. Que ce soit le cas ou non, je n'en sais rien, mais je pouvais, dans l'état d'EEC, communiquer avec des individus qui m'ont donné des détails particuliers sur leur vie. Dans quelques cas, j'ai pu trouver l'enregistrement d'un nom correspondant à celui que j'avais entendu durant l'expérience extracorporelle. J'ai peut-être aussi recueilli inconsciemment cette information d'une autre source, et c'est pourquoi je ne suis pas sûr de la nature

exacte de ces premières expériences. J'étais aussi très jeune à l'époque, et il est difficile de dire si la naïveté a joué un rôle dans tout cela.

De l'information de source plus sûre m'a été transmise sous forme d'images et d'expériences par des moyens semblables à ceux que les médiums décrivent. Par exemple, il y a deux ans, je me suis retrouvé à l'extérieur de mon corps alors que je me déplaçais le long de la côte de Cuba. J'étais au moins à 150 mètres au-dessus du sol, et je pouvais observer tout l'aménagement du territoire tandis que je me déplaçais. C'était une vision magnifique et impressionnante. Je me sentais parfaitement libre et en paix tandis que je dérivais, observant plus bas les riches couleurs et les eaux tropicales. Je me souviens avoir vu des zones de pêche et des gens qui vaquaient à leurs occupations. C'était une vision presque utopique et, pour moi, c'est ce que cette expérience représentait, d'une certaine façon. Peu après la fin de cette expérience, j'ai ouvert mon journal afin d'en consigner les détails et, sur la page précédente, j'ai lu un passage que j'avais écrit au sujet du décès d'une amie proche de notre famille. J'avais oublié que j'avais écrit ce passage et, durant l'expérience, je n'ai pas fait le lien avec ces événements récents. J'ai compris tout à coup que la femme dont je parlais dans mon journal était née à Cuba. Je la considérais comme un membre de ma famille, et elle avait pris soin de moi lorsque j'étais enfant pendant que ma mère travaillait. Je considère maintenant cette expérience comme une sorte de message qui me rappelle qu'elle est en sécurité et en paix.

Durant les expériences que je fais au-delà du plan physique, j'ai toujours une sensation de distance entre le plan terrestre des vivants et les autres niveaux. Leur réalité, même si l'on peut la percevoir et l'atteindre, n'est pas un environnement naturel pour nous ; le voyage semble toujours difficile. Cela me rappelle les mythes et les récits de ceux qui essaient d'entrer dans les enfers et les nombreux défis et dangers auxquels ils doivent faire face. Ces histoires constituent probablement des moyens métaphoriques qui mettent l'accent sur la distance existant entre les mondes. Il semble aussi que la perspective shamanique des mondes supérieur, moyen et souterrain — une vision du monde largement répandue — est le reflet des voyages extracorporels des guérisseurs partout sur la planète. Sous plusieurs aspects, les guérisseurs, les médiums et les voyants d'aujourd'hui sont les shamans de nos sociétés modernes ; leurs pratiques sont encadrées dans ce monde grandement influencé par les médias, mais ils répondent encore aux besoins et aux craintes séculaires de l'humanité.

Ces praticiens modernes du shamanisme s'occupent aussi des craintes que nous avons concernant le côté sombre du domaine de l'esprit : nos superstitions et notre croyance dans les forces de l'ombre. La notion d'êtres négatifs est importante — non pas parce que je crois que vous aurez des raisons d'être inquiet à ce sujet, mais parce que plusieurs personnes craignent de telles choses. D'entrée de jeu, je tiens à préciser ceci : au cours des nombreuses années durant lesquelles j'ai effectué plusieurs centaines d'expériences extracorporelles, je

n'ai jamais rencontré quoi que ce soit de nuisible. En outre, rien de négatif n'a jamais affecté mon corps ou mon sentiment de bien-être de quelque manière que ce soit. Certaines personnes croient en diverses formes de possession par des esprits et d'autres types d'influences négatives, mais si vous considérez (comme moi) qu'il s'agit plutôt d'une conscience interconnectée et en expansion, ces idées se révèlent rapidement n'être qu'une version moderne de la superstition. J'espère sincèrement qu'aucun lecteur ou lectrice ne sera troublé par de telles idées. Cependant, si vous avez le sentiment que vos croyances et vos craintes vous entravent, la formulation d'une prière, d'une bénédiction ou d'une affirmation avant de commencer vous sera peut-être utile. Vous auriez peut-être intérêt également à travailler dans un atelier ou en session individuelle avec un professeur qui pourra vous offrir un appui. D'autres personnes trouveront peut-être utile de faire appel à un protecteur, que ce soit Dieu ou un esprit-guide, afin de se sentir plus en sécurité et d'être convaincues qu'elles pourront quitter leur corps en toute sécurité.

Les esprits-guides

Les guides constituent l'un des aspects les plus extraordinaires et en même temps les plus intrigants des EEC et des expériences de mort imminente. Ils apparaissent dans les récits de toutes les cultures et dans pratiquement tous les genres d'expériences. Qui sont ou que sont ces étranges messagers ? Cela demeure un mystère. Pourraient-ils être un

aspect de notre inconscient, une forme de conscience collective, un humain décédé ou une forme de vie plus avancée ? Nous n'avons pas de réponses claires à cette question présentement, et nous ne pouvons y répondre que sur le plan personnel, subjectif. Mais un point semble clair : ils sont positifs et souvent aidants par les gestes qu'ils posent et les formes qu'ils prennent.

Je suis tombé sur plusieurs comptes rendus de gens qui ont été aidés par une ou plusieurs entités alors qu'ils étaient à l'extérieur de leur corps. Ces êtres deviennent souvent des familiers de la personne guidée, au point de lui transmettre de l'information et, bien souvent, de lui donner des conseils.

On trouve de telles descriptions dans les premiers travaux sur les expériences extracorporelles et on en trouve encore dans la littérature contemporaine sur le sujet. Dans les travaux de Rosalind McKnight, par exemple, qui a appris à faire des expériences extracorporelles au tout début des recherches de Robert A. Monroe, les êtres qu'elle rencontrait semblaient vouloir lui transmettre tout un ensemble d'informations au sujet de la nature de la vie sur terre et de notre place dans le plan de l'univers.

Durant mes propres expériences, je me suis retrouvé moi aussi dans plusieurs situations dans lesquelles un être m'offrait des conseils ou me suggérait quelque chose pour m'aider à régler certains problèmes dans ma vie. Un tel incident a eu lieu à un niveau qui se situe au-delà du monde physique ; j'étais

dans un plan de réalité qui baignait dans une lumière jaune, un peu comme la lumière du soleil, mais beaucoup plus vive et pénétrante. Je me suis approché d'une silhouette qui, tout en ayant une forme humaine, possédait une certaine qualité indiquant qu'elle n'apparaissait sous cette forme que dans mon intérêt. Nous avons commencé à communiquer d'une certaine façon, mais, pendant que j'étais là, le contenu de notre communication ne me semblait pas important. Je me souviens d'avoir regardé en bas une rivière qui baignait également dans une lumière dorée et d'avoir observé d'autres silhouettes qui passaient tout près, dont certaines étaient traversées par un éventail complet de couleurs.

En me retournant, l'être qui était là m'a souri tout en me regardant profondément dans les yeux ; il ne semblait pas appartenir à notre monde et il m'observait, comme si je le fascinai ; de la même façon qu'un biologiste observerait un détail intrigant de la nature. Toute cette expérience dans laquelle j'étais en présence de cette entité m'a rappelé une autre expérience qui s'était déroulée durant l'un des rares rêves lucides que j'ai faits. Dans ce rêve, une diseuse de bonne aventure me faisait une lecture en utilisant une forme de divination exceptionnelle. Elle possédait la même qualité que l'être dont je viens de parler, qui se trouvait au niveau de la lumière dorée. Elle a regardé profondément dans une zone de mon être que je ne connaissais pas très bien moi-même. Quand je me suis éveillé, j'ai eu le sentiment que je suis entré en contact avec quelque chose qui se trouvait au-delà de la réalité normale, et que ce rêve n'avait été qu'un moyen pour

permettre à ma conscience d'y accéder.

Même durant ma pratique spirituelle à l'extérieur du domaine des EEC, j'ai rencontré des guides ou ce qui paraissait être des êtres plus avancés. Deux d'entre eux s'exprimèrent à travers moi pendant que j'étais dans une transe profonde, comme ils auraient fait avec un médium ; ils représentaient, semble-t-il, l'essence de ma compréhension spirituelle. Ils s'appelaient Shah et Mai, et ceux et celles qui souhaitent en apprendre plus sur eux peuvent le faire en lisant mon premier livre intitulé *Avenues of the Human Spirit*.

Dans le cadre de ce livre, je dirai simplement qu'ils représentaient quelque chose de semblable à mon moi le plus élevé. Le concept de conscience étendue soulève cette question : Est-il possible que d'autres formes de conscience aient un impact ou exercent une influence sur notre pleine conscience ? Il me semble que c'est possible jusqu'à un certain point, mais le champ de la médiumnité semble complexe ; il serait extrêmement difficile de faire la différence entre l'inconscient d'une personne qui sert de canal de transmission et une entité ou une conscience distincte.

Cependant, tout comme les témoignages recueillis viennent appuyer l'idée de l'existence de la télépathie et des facultés parapsychiques en général, je ne vois pas pourquoi nous ne pourrions pas faire l'expérience d'un spectre de conscience complet. De nouveaux développements dans le domaine scientifique nous donneront peut-être accès dans l'avenir à des

niveaux de conscience plus étendus et impressionnants que ce que nous pouvons imaginer actuellement.

Une autre réalité : Visualisations multidimensionnelles

Dans les années 1800, en Angleterre, un groupe d'occultistes fonde l'Ordre hermétique de l'Aube dorée. Parmi le grand nombre de rituels et de croyances qu'ils ont adoptés, on trouve une approche appelée « voyage par la vision de l'esprit ». Il s'agit essentiellement d'une série de techniques permettant d'accomplir une forme légère de projection astrale. À l'intérieur de ce système, les occultistes utilisaient un ensemble d'images connues, les symboles tattvas ; chacun de ces symboles était représenté par une forme simple, comme un carré, un cercle, un triangle, un croissant et un œuf, symbolisant respectivement la terre, l'air, le feu, l'eau et l'éther. Les membres de l'Aube dorée se servaient de ces séries séparément ou en combinaison. Ils avaient emprunté à l'hindouisme ces motifs et les avaient ensuite adaptés pour les employer à d'autres fins. Le système fut plus tard popularisé par la publication de livres sur la projection astrale écrits par des écrivains modernes comme J. H. Brennan, qui a rédigé la préface de ce livre.

Le processus impliquait pour le futur voyageur de créer une série de ces symboles aux couleurs vives sur un papier

cartonné et de les utiliser ensuite pour méditer durant une période de temps assez longue, jusqu'à ce que l'image s'imprime sur sa rétine et que le symbole semble plein d'énergie.

Cela produisait une image négative qui semblait scintiller au fur et à mesure que les yeux s'adaptaient. Au bout d'un moment, on vous demandait d'imaginer que le symbole grossissait jusqu'à ce qu'il atteigne la dimension d'une porte. En imagination, vous deviez ensuite laisser sa surface se dissoudre avant de faire passer votre conscience au travers de la forme tenant lieu de portail.

Une fois de l'autre côté, vous deviez rencontrer un guide qui vous expliquait la nature et la signification spirituelle de ce symbole particulier. Comme avec d'autres systèmes de méditation guidée, vous pouviez souvent obtenir un élément d'information ou des conseils d'une importance particulière pour vous, soit sur le plan spirituel, soit sur le plan magique. Une fois que vous atteigniez le stade où vous aviez le sentiment d'en avoir assez vu, ou une fois que l'énergie vous tirait vers l'arrière, vous deviez rebrousser chemin et refaire exactement le même parcours jusqu'à ce que vous ayez passé le portail et refermé la porte derrière vous. Vous deviez ensuite suivre tout le processus en sens inverse jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise et bien ancré dans le réel. Ces voyages réalisés par l'entremise des tattvas exerçaient souvent une très forte influence, et dans certains cas, on pouvait les comparer à de légères EEC.

Une vision tattva

L'une de mes premières expériences tattvas avec le tejas, le triangle de feu, m'a donné l'impression de vivre un rêve éveillé extrêmement pénétrant. Je me souviens d'avoir allumé une chandelle et de m'être assis en tailleur sur le plancher, en tenant une petite carte sur laquelle j'avais peint le triangle rouge. Je regardais intensément la surface de cette carte. Au début, la texture de la peinture et la ressemblance de la carte avec une toile m'ont distrait et empêché de me concentrer complètement sur le symbole, mais, peu après, le triangle brûlait presque dans mes yeux. Je les ai refermés lentement et j'ai laissé mes mains retomber sur mes genoux tandis que le triangle rouge commençait à vibrer et à se déplacer dans mon esprit. C'était comme si, d'une manière ou d'une autre, il était doué de conscience et qu'il réagissait à mon dialogue intérieur. Je me suis concentré de nouveau, en ayant l'intention cette fois d'aligner l'image et de ne pas perdre de vue l'objectif de l'exercice. L'image a pris une teinte bleuâtre foncé, le négatif du rouge initial, et sa taille a augmenté peu à peu.

Rapidement, j'ai eu l'impression que la forme occupait tout le champ de ma conscience et flottait à quelques mètres seulement devant moi, comme un grand tableau. Mais sa surface n'était ni figée ni statique ; elle est devenue sombre et floue, telle une forme dans le lointain voilée par un brouillard. Tentant de voir ce que c'était, j'ai projeté ma conscience vers l'avant et j'ai aussitôt senti que je tombais dans l'espace. Je me

suis retrouvé dans un environnement naturel, en plein air, entouré d'arbres et de fleurs colorées. L'herbe était dorée, comme si une aura accentuait ses contours, et le ciel passait doucement du turquoise à de riches nuances de mauve et de rose.

J'étais là, debout, et j'appréciais l'absolue beauté de la scène quand un personnage s'est détaché de l'horizon et s'est approché. Il semblait venir d'un autre monde et il s'est arrêté à quelques mètres de distance. Ses yeux étaient dépourvus de l'expressivité et de l'empathie qu'on s'attend à voir chez un être humain ; son apparence générale et ses vêtements, un tantinet fantastiques, étaient décorés de riches motifs et de formes inhabituelles. Je l'ai regardé et je me suis souvenu que les instructions tattvas recommandaient d'effectuer une vérification, une façon de découvrir si cette partie de l'univers ou cet aspect de mon inconscient était vraiment un guide bienveillant ou quelque chose de plus sinistre. J'ai tracé un symbole dans les airs, comme le conseillait l'auteur du livre que j'avais étudié, et j'ai attendu de voir la réaction du personnage. Au début, il ne s'est rien passé ; j'ai donc continué de me concentrer sur l'énergie positive et vivifiante et j'ai braqué ce symbole devant lui.

C'est à ce moment qu'il s'est mis à grandir et à se développer avec l'énergie. Il était évident que, loin de lui nuire, ce geste le transformait, ce qui démontrait clairement qu'il était un guide, conformément à la description du livre.

Il s'est alors retourné et, après m'avoir fait signe avec ses étranges yeux inexpressifs, nous nous sommes mis à marcher. J'avais l'impression de me déplacer avec une liberté et une légèreté nouvelles, comme si l'on m'avait aidé et même soulevé légèrement du sol. Le paysage aussi semblait refléter une autre réalité : visualisations multidimensionnelles la nature modifiée de mon guide, et, tout autour de nous, de nouvelles formes de vie créatives et des couleurs commençaient à apparaître. Sans cesser d'avancer, j'ai senti qu'une forme quelconque de savoir m'était transmise ainsi que la faculté de puiser à l'intérieur de moi dans des réserves d'énergie créatrice dont j'ignorais l'existence.

Finalement, après cet épisode qui m'a paru intemporel et inconnaissable, cet être étrange s'est retourné et a indiqué que nous devions refaire le trajet en sens inverse. Sur le chemin du retour, j'ai eu l'impression que tout ce que nous avions vu ou dérangé sur notre route était ramené en arrière et retrouvait son état originel, comme avant ma venue en ces lieux. Toute vie semblait se transformer sur notre passage, retrouver son état d'énergie pure. Nous sommes finalement revenus à l'endroit où nous nous étions rencontrés ; je me suis tourné pour le remercier, mais le guide s'était volatilisé en même temps que la plus grande partie du décor redevenu presque une ombre. Quelques instants plus tard, j'ai senti que ma conscience regagnait mon corps et que je reprenais contact avec ma chambre et la lueur vacillante de la chandelle.

Tattvas tridimensionnels

À l'adolescence, quand j'ai commencé à étudier les diverses méthodes de projection astrale, les expériences du système tattva, comme celle mentionnée précédemment, exerçaient sur moi une forte influence. Cependant, elles ne me permettaient pas de vivre une expérience extracorporelle intégrale ; on aurait dit que quelque chose manquait. Vers la fin des années 1990, j'ai compris tout à coup que ces portes astrales fonctionnent uniquement sur un plan bidimensionnel — ce sont de simples images ayant peu de profondeur. Seule une approche tridimensionnelle complète pouvait vraiment influencer sur l'esprit et l'inconscient. Je ne soupçonnais pas à l'époque tout le potentiel de cette idée et les nombreux autres domaines qui s'ouvriraient alors pour moi.

Tajas, le triangle de feu, avait été le symbole le plus puissant dans mes expériences personnelles, aussi ai-je décidé de travailler à le rendre tridimensionnel. Bien sûr, le résultat serait une pyramide, une forme déjà chargée depuis des millénaires d'un ensemble de croyances et de significations symboliques. J'ai expérimenté diverses façons de travailler avec la structure pyramidale pour obtenir les meilleurs résultats possible. Puis, lors d'une expérience de visualisation au cours de laquelle j'ai dessiné en imagination deux triangles en face de moi, j'ai remarqué un élément très intéressant et inattendu. Les énergies provenant de la première porte tattva semblaient influencer celles de la deuxième.

Lorsque je me concentrais sur celles-ci, l'effet semblait

s'amplifier. Au début, il y a eu un mélange d'énergie ou d'influence et de significations, puis une nouvelle porte (ou portail) s'est formée à partir de la combinaison des deux premières. Tout cela a entraîné des répercussions très importantes : il y avait là un processus de croissance ; on aurait dit que les formes imitaient la nature et se reproduisaient pour créer des formes ou énergies nouvelles encore jamais imaginées. J'ai découvert que plus la forme était complexe, plus l'énergie et l'impact psychologique qui en découlaient étaient complexes et fascinants.

La pyramide

Cela offrait des possibilités étonnantes. Qu'arriverait-il si j'ajoutais d'autres tattvas et formais une pyramide complète ?

Qu'il s'agisse d'un impact psychologique attribuable à la visualisation complexe, ou à d'autres choses opérant à un autre niveau, n'était pas l'élément essentiel. Une base énergétique s'était formée, et celle-ci allait entraîner des expériences plus intenses. J'ai intégré à ma visualisation les autres côtés de la pyramide et l'effet s'est effectivement amplifié. Chaque côté semblait exercer un impact nouveau et fascinant sur les côtés précédents. Une fois tous les côtés « ouverts », j'ai été entouré par une énergie qui croissait de façon exponentielle et m'aspirait dans l'expérience. Cela a donné une énergie d'un ordre complètement nouveau et différent de tout ce que j'avais expérimenté jusque-là. Je me sentais renouvelé par elle, voire reconstruit.

Quand j'ai enseigné cette nouvelle approche, j'ai remarqué qu'elle exerçait aussi une influence très forte sur les étudiants. La première fois, cela se passait lors d'une réunion en plein air dans une région du sud de Londres.

Nous avons grimpé une colline jusqu'à une clairière entourée d'arbres, un endroit propice pour ce genre d'activité. Nous avons formé un cercle et, après avoir expliqué brièvement le processus, j'ai commencé à guider le groupe dans une visualisation. Je m'en tenais à une description aussi simple que possible et je décrivais très clairement la formation d'un triangle à la fois. J'attendais que l'image soit claire et qu'elle irradie dans mon esprit avant de passer à l'étape suivante. Puis, j'ai regardé profondément à l'intérieur de la forme triangulaire et j'ai commencé à voir la surface se dissoudre jusqu'à ce qu'un paysage, un lieu ou une forme énergétique devienne apparent.

Une sensation étonnante de guérison et de force semblait déjà se dégager de ce premier triangle. J'ai éprouvé une certaine appréhension à l'idée d'examiner la deuxième forme et les formes subséquentes. Dès que j'ai senti que tout le monde était prêt, j'ai commencé à décrire le deuxième triangle. Au moment où sa surface commençait à se dissoudre, j'ai détecté une énergie pure, et, à chaque porte subséquente, cette sensation plus claire et plus limpide a continué de s'amplifier. Les énergies du premier et du deuxième triangle semblaient fusionner et se rehausser mutuellement d'une façon tout à fait

imprévisible. C'était un mélange de guérison, de sensations physiques et de nombreuses émotions de la vie allant de l'inspiration à l'amour et la joie. J'ai senti un flot de lumière et une forme de connexion parcourir tout mon corps, depuis les pieds jusqu'au sommet de ma tête. Je n'avais rien ressenti de tel depuis une certaine EEC où j'avais eu l'impression d'être uni à tous les esprits de l'univers.

À chaque triangle subséquent, un nouveau mouvement et une interaction particulière se produisaient, jusqu'à ce que les triangles forment un tout, une pyramide, et j'ai été aspiré par son énergie tourbillonnante. J'ai eu la sensation d'être entraîné dans un tournoiement de lumière et de force pure. Un moment plus tard, il m'a semblé que j'étais à plusieurs mètres du groupe ; je me suis retourné et je me suis vu, cloué sur place. À la différence d'une expérience extracorporelle habituelle, c'était comme si j'étais à deux endroits à la fois ; j'étais encore en mesure de guider les autres et nous avons commencé à faire le processus en sens inverse et à revenir sur nos pas, refermant soigneusement chaque porte de la même façon que nous les avions ouvertes.

Puis, nous avons tous eu le sentiment d'être enracinés, parcourus par une forme d'énergie qui semblait monter directement de la terre. Il a fallu à tout le monde quelque temps avant de s'ancrer dans le réel et de « clore » l'expérience. Nous avons pris quelques minutes de plus pour discuter de ce que nous ressentions, puis nous avons parcouru le court trajet menant à la route au bas de la colline. Durant la

descente, tandis que mon regard flottait sur Londres, j'ai compris que j'avais découvert une façon de travailler avec la psychologie humaine et une forme d'énergie ou d'interconnexion, peu importe sa nature, dont le potentiel était presque infini.

Le processus ne s'est pas terminé avec la forme pyramidale. J'ai entrepris d'explorer d'autres structures, comme le cube et la sphère. En y réfléchissant un moment, on s'aperçoit que la sphère est une forme tridimensionnelle qui n'a pas de côtés en tant que tels — ce qui en fait la forme la plus puissante à bien des égards à utiliser pour visualiser ou méditer. Il semble que plus la forme visualisée pose un défi, plus elle peut exercer une influence sur nous, dans la mesure où elle amplifie et stimule les facultés mentales.

La sphère

Il existe de nombreux liens entre la sphère et le niveau transphysique. Plusieurs personnes, y compris moi, ont rencontré ce qui semblait être des esprits ayant la forme de globes ou de sphères. On a décrit les chakras comme des roues d'énergie tournant à l'intérieur du corps. Dans l'œuvre poétique et classique de Dante, La divine comédie, nous voyons que l'autre monde est organisé sur le modèle de sphères positionnées à l'intérieur d'autres sphères. Certains scientifiques imaginent même un méta-univers composé d'univers sphériques, telles des bulles montant à la surface d'un immense lac. Toutes ces notions concordent bien avec la

visualisation de la sphère telle que je l'ai développée.

Le véritable pouvoir de la sphère vient du fait qu'elle est la seule forme à n'avoir qu'un côté, sans commencement ni fin ; par conséquent, l'approche que j'ai adoptée avec la pyramide et d'autres formes devient redondante si je l'applique à la sphère. J'ai dû pratiquer longtemps la visualisation de la sphère dans mon esprit avant de réussir à voir cette surface unique s'ouvrir elle-même, tout comme les autres formes dans le système multidimensionnel ; mais j'y suis parvenu et j'ai découvert alors que je pouvais atteindre un niveau d'énergie et de souplesse mentale tout à fait nouveau. Il vous faudra peut-être des semaines, voire des mois, pour réussir à visualiser la sphère ouvrant toute sa forme, telle une porte, mais après y être parvenu, vous pourrez poursuivre la méthode en passant à l'étape suivante.

Lorsque vous vous sentirez à l'aise en travaillant avec une sphère, essayez d'en ajouter une deuxième, comme vous avez fait en ajoutant un deuxième triangle à la pyramide — mais, cette fois-ci, observez ce qui arrive quand vous les superposez l'une à l'autre. Cela change-t-il la sensation qui s'en dégage ? Ou cela influence-t-il la façon dont agit l'énergie ? L'étape suivante consiste à les faire se chevaucher jusqu'à ce qu'elles fusionnent. Qu'arrive-t-il alors ? Si vous constatez qu'elles vibrent, palpitent ou ondulent comme une vague, essayez de les rapprocher de vous. Cela a-t-il une influence sur votre corps ? Si vous vous sentez à l'aise, déplacez la sphère à l'intérieur de votre corps et faites monter l'énergie jusqu'à

votre tête avant de la laisser sortir, si vous le désirez. Si vous remarquez que l'état vibratoire commence à s'installer, laissez-vous entraîner. Essayez de vous concentrer sur lui et de laisser monter les sensations jusqu'à ce que la ligne de séparation entre votre corps physique et l'énergie devienne floue.

Comme vous pouvez le constater, les visualisations de la sphère et de la pyramide constituent d'excellents moyens de provoquer de fortes sensations vibratoires, lesquelles sont souvent le signe d'une expérience extracorporelle imminente. Je vous recommande d'expérimenter avec différentes formes et techniques afin de voir ce qui fonctionne le mieux pour vous. Comme je l'ai mentionné tout au long de ce livre, aucune approche n'est efficace pour tous. Examinez le profil que vous avez obtenu au chapitre 4, ainsi que les peurs et les forces que vous avez mises en lumière, et tenez-en compte. Nous avons tous nos limites ; elles font partie de l'être humain, tout simplement — personne n'est parfait. La meilleure approche consiste à trouver les façons les plus efficaces de travailler à l'intérieur de vos limites afin qu'elles deviennent des forces et vous permettent de réussir, quel que soit votre projet.

Avec le temps, vous constaterez peut-être que vous pouvez provoquer l'état vibratoire sans recourir à des techniques telles que les visualisations tridimensionnelles. J'ai appris à sentir le moment où une EEC allait avoir lieu. Je peux parfois ressentir les vibrations avant même la période de détente. La sensation particulière qui accompagne l'état est tout

simplement perceptible. Tout cela a des répercussions qui dépassent l'état extracorporel : cela indique que cette énergie est disponible pour d'autres fins.

Motifs géométriques et conscience

À l'époque où j'ai commencé à explorer le système tattva, durant mon apprentissage des expériences extracorporelles, j'ai aussi commencé à travailler avec les yantras, des figures géométriques auxquelles on accorde une signification spirituelle. Dans la tradition hindoue, celles-ci ont un pouvoir intrinsèque, mais on les utilise aussi comme objet de concentration dans la méditation. Étant moi-même artiste et très visuel, la chose m'a intéressé, car, à ma connaissance, aucune autre forme de méditation ne permettait d'explorer ainsi la couleur, la forme et la géométrie. Je me souviens en particulier du shri-yantra, qui avait exercé une forte influence sur ma conscience. J'entrais dans un état qui me donnait l'impression d'assister à l'épanouissement de la pleine conscience. Plus je me concentrais longtemps sur le symbole, plus il se révélait à moi ; et je pouvais alors circuler dans des tunnels d'une beauté infinie. C'était comme si la structure mathématique de la vie m'était révélée. Je me rappelle avoir vu une animation représentant l'ensemble de Mandelbrot (une fractale présentant des similitudes étonnantes avec les formes et les structures que l'on retrouve dans la nature) et avoir senti que le shri-yantra, à un certain niveau, me révélait une nature similaire, de type fractal.

Ma pratique de la méditation progressait et je me suis rendu compte que, même lorsque je pratiquais de simples méditations, je percevais souvent des formes géométriques complexes. Lors d'une séance de méditation avec un partenaire, au point culminant de l'expérience, j'ai vu deux triangles qui se chevauchaient et s'unissaient pour former un hexagramme unicursal. À l'époque, je n'avais jamais vu un hexagramme dont les lignes se rejoignent au centre, comme c'est le cas pour l'hexagramme unicursal, aussi étais-je fasciné. Je l'ai été encore plus le jour où je suis tombé sur un diagramme d'Aleister Crowley, qui correspondait à ce que j'avais vu. Je me suis intéressé pendant un certain temps au travail de Crowley, même si son image plutôt négative m'avait incité jusque-là à conserver une certaine distance. Quoi qu'il en soit, je suis revenu finalement à ma première conclusion — même s'il était brillant et que, sous plusieurs aspects, sa pensée était révolutionnaire, Crowley faisait en grande partie fausse route, en raison de son éducation puritaine.

Malgré cela, le pouvoir des formes géométriques me fascinait encore. Après tout, l'approche multidimensionnelle correspond bien à l'idée voulant que les niveaux de réalité les plus proches du monde physique soient géométriques de nature, ou que la conscience ressemble à une grande variété d'informations se déployant en une sorte de réseau.

Cela concorde également avec l'idée de la conscience cosmique, tout en allant plus loin, car certains écrivains croient que nous pouvons percevoir les entités ou les êtres présents dans

d'autres niveaux de réalité sous la forme de structure géométrique. Tout comme les autres idées présentées dans ce chapitre, cela reste une possibilité purement subjective qui ne devrait être examinée que dans ce contexte.

Toutefois, plusieurs scientifiques, dont Isaac Newton, croyaient en une sorte de nature alchimique de l'univers, où les symboles et les formes mathématiques ont une signification plus grande que celle que l'on trouve sur le plan intellectuel. Dans les religions, nous retrouvons aussi une géométrie complexe dans les temples islamiques, l'art étonnant des mandalas du bouddhisme tibétain, les vitraux des églises chrétiennes, et les anciennes structures archéologiques de la Grande-Bretagne telles que Stonehenge et Avebury, un site qui abrite le plus vaste cercle de pierres au monde ainsi qu'un arrangement complexe de cercles à l'intérieur d'autres cercles. Nous sommes naturellement enclins à croire que ces formes et motifs complexes peuvent avoir un impact direct sur nos vies.

Le travail de Masaru Emoto indique qu'il pourrait exister une certaine relation entre la conscience et les formes harmonieuses ou géométriques. Emoto a mené des expériences sur l'eau afin de voir si la prière, la formulation d'une intention ou la concentration méditative pouvaient changer la forme des cristaux qui se formaient lorsque l'eau gelait.

Les photographies qu'il a prises montrent clairement qu'une réaction se produit. Pour le moment, c'est une idée

controversée, et je ne me prononce pas sur le sujet. Néanmoins, en 2006, après avoir obtenu des résultats positifs lors de sa première reproduction des expériences d'Emoto, Dean Radin a déclaré : « Les résultats ont indiqué que les cristaux de l'eau traitée avaient reçu un pointage plus élevé en ce qui concerne l'attrait esthétique, en comparaison des cristaux du groupe témoin ($p = 0,001$, test unilatéral), ce qui renforce l'hypothèse[42]. » En 2009, Radin a obtenu de nouveau des résultats positifs dans une expérience à triple insu impliquant quelque 2 500 juges indépendants[43]. Les relations entre les formes géométriques ou tridimensionnelles et la conscience, la guérison et la structure même des molécules d'eau ne sont pas encore parfaitement comprises, mais elles regorgent de possibilités fascinantes.

Bien que, pour l'instant, nous en soyons encore au stade des hypothèses, chaque enquête dans un nouveau champ particulier permet de resserrer les liens entre la conscience et la matière. Prenez le désormais célèbre « effet d'observateur », lequel dit que plus nous examinons les fondements de la réalité, plus nous découvrons que notre compréhension du « réel » n'est qu'une forme particulière adoptée par ce dernier en réaction à nos observations ou à nos mesures. Bien que ce domaine soit plutôt controversé (et je ne prétends pas du tout comprendre la physique à un niveau supérieur), il est évident que cela a d'énormes implications pour quiconque s'intéresse à la conscience et cherche à savoir s'il est possible de transcender les limites du corps et même d'acquérir une compréhension élémentaire des questions universelles.

À l'époque de mes premières expériences extracorporelles, le concept selon lequel la matière est fluide et étroitement liée à notre pleine conscience était chose naturelle pour moi. Je n'avais pas besoin de la science pour en être convaincu ; je pouvais regarder profondément au cœur de la matière avec des yeux non physiques et y voir des schémas de vie complexes qui tourbillonnaient vers moi. Je ne comprenais pas vraiment ce que je voyais, mais, avec le recul, il me semble que — à l'instar des visionnaires religieux, des shamans et des mystiques qui m'ont précédé — j'avais une compréhension intuitive de ce qui se passait. Je savais que j'atteindrais un point où je pourrais comprendre que toutes choses ne font qu'un, et ainsi je reviendrais ainsi à mon point de départ pour l'essentiel. Et j'estime que c'est ce qui s'est passé à un niveau fondamental. J'accepte aujourd'hui pleinement les limites de ce que je peux savoir et expérimenter, parce que cela me montre aussi ce que je peux expérimenter et me rappelle toute l'importance du voyage.

Guérison et expérience extracorporelle

La faculté de l'esprit à guérir le corps grâce au pouvoir de ses propres croyances constitue un sujet d'étude depuis longtemps. Les médecins et les chercheurs qui développent de nouvelles approches ou de nouveaux médicaments se débattent constamment pour surmonter le mystérieux effet placebo. Si l'on administre à un patient un médicament ou un traitement placebo qu'il croit efficace, ce dernier est parfois aussi efficace qu'un vrai médicament ou traitement, même si, en réalité, ces pilules ne contiennent qu'un peu de sucre. Qu'est-ce à dire ?

En termes simples, cela signifie que la conscience ou l'esprit de l'individu a directement modelé le processus de guérison dans son corps. De plus, cela implique que la conscience peut changer l'issue éventuelle de la réalité d'une personne. Certains considèrent que cette notion est radicale, mais si nous introduisons des concepts qui affirment que la conscience ne se limite pas au corps, ou que la nature de notre univers est peut-être plus fluide et beaucoup moins objective qu'elle ne le paraît en surface, alors cette possibilité devient fascinante.

Dans la médecine officielle, l'effet placebo est souvent la raison pour laquelle on rejette une grande partie des médecines douces ou complémentaires. Même si plusieurs approches thérapeutiques parallèles ne semblent pas donner de meilleurs résultats que ceux que l'on s'attend à obtenir en raison de la grande confiance témoignée par le patient envers le traitement, il existe aussi plusieurs cas documentés d'un changement radical survenu dans l'état de santé de certaines personnes soumises à des thérapies telles que l'acupuncture ou la guérison énergétique. Je pense que, tout comme les prémonitions et les autres phénomènes psi dont j'ai parlé précédemment, ces améliorations de l'état de santé surviennent à un point culminant. Elles ne sont pas, et d'ailleurs elles ne peuvent l'être, des événements qui se produisent tous les jours, pas plus qu'un athlète ne peut être au meilleur de sa forme à chacune de ses performances.

Dès lors que nous commençons à envisager les choses de cette façon, une question se pose : Comment pouvons-nous atteindre un point culminant ou un état extrêmement favorable à la guérison ? Les expériences de conscience modifiée, comme l'état extracorporel, pourraient-elles nous aider à y parvenir ? Il est encore trop tôt pour affirmer que l'état vibratoire ou l'expérience extracorporelle pourraient servir de méthodes thérapeutiques efficaces, mais il existe plusieurs raisons qui permettent de le supposer.

Énergies thérapeutiques

Le type d'énergie ressentie, tant dans l'état vibratoire que dans l'état d'EEC intégrale, a beaucoup de points communs avec les énergies thérapeutiques. Bien sûr, nous ne savons pas vraiment en quoi consistent ces prétendues énergies, ni même si elles sont réelles, mais les expériences extracorporelles exercent, semble-t-il, une influence bénéfique sur le corps, et cette énergie constitue souvent une partie du processus (du moins d'un point de vue expérimental).

Le reiki, un système thérapeutique bien connu, nous fournit un indice sur la nature de cette énergie. Le mot « reiki » vient du japonais, mais il utilise les kanji, lesquels sont des caractères d'origine chinoise. Si nous décomposons le mot en ses deux parties, « rei » signifie essentiellement « esprit », tandis que « ki » signifie « énergie ». Quand nous comprenons bien le reiki en tant qu'énergie spirituelle, il devient plus facile de voir comment le fait de quitter le corps physique dans un but thérapeutique constitue une façon directe d'entrer en contact avec l'énergie spirituelle ou immatérielle.

Robert A. Monroe, par exemple, croyait que la sortie hors du corps faisait partie du processus naturel de conservation de la santé et du bien-être corporel. Il croyait que nous passons par une sorte de changement extracorporel pendant le sommeil. Dans une entrevue réalisée en 1979, il explique la façon dont il perçoit le processus : « Ce que nous appelons le sommeil delta, une phase que nous connaissons tous durant la nuit, est fort probablement, selon nos recherches, cette période pendant laquelle tous les humains se retrouvent dans cet état

extracorporel. Vous ne vous en souvenez pas, mais cela se produit ... C'est en quelque sorte votre mécanisme de recharge durant le sommeil[44]. » Monroe n'était pas seul à croire que l'EEC fait partie d'un processus naturel de recharge durant le sommeil.

Sylvan Muldoon et Hereward Carrington, auteurs de *La projection du corps astral*, croyaient que la finalité du sommeil était en lien avec le corps subtil ou l'énergie vitale. Carrington écrit : « Nous n'arriverons sans doute jamais à élaborer une théorie du sommeil satisfaisante, à moins que nous n'admettions la présence d'une force vitale et l'existence d'un esprit humain individuel, lequel se retire plus ou moins du corps durant les heures de sommeil, et ce séjour dans l'univers spirituel lui permet de se renforcer et de se nourrir sur le plan spirituel[45]. » Bien qu'aucune de ces affirmations ne permette vraiment d'expliquer le *modus operandi* de ce processus, il existe un consensus voulant que l'expérience extracorporelle comporte un aspect revitalisant.

Tout comme ces auteurs, je crois aussi qu'un événement important lié à notre santé et notre bien-être se produit. Quand je sors de mon corps, je ressens souvent un immense soulagement, comme si les tensions et les blocages étaient évacués. Cette sensation ressemble à celle que l'on obtient en allant courir par une fraîche journée — le vent sur votre visage balaie rapidement les pressions de la vie quotidienne et vous avez l'impression d'être plus vivant et d'avoir l'esprit plus clair à votre retour à la maison. Plusieurs expériences spirituelles

produisent sur nous ce genre d'effet ; elles nous procurent un sentiment de paix, de vitalité et l'impression d'être en lien avec le monde.

Lors d'une conversation avec le Dr Peter Fenwick, médecin et expert dans le domaine des états transcendants et leur impact, je lui ai demandé ce qu'il pensait de la conscience et de la guérison spirituelle, ce à quoi il a répondu : « L'existence de la guérison spirituelle ne fait aucun doute. Il existe des processus qui sont des processus d'intrication, différents du fonctionnement habituel du système immunitaire. » Il a aussi expliqué que des gestes physiques, comme l'imposition des mains ou la tenue des mains au-dessus du corps, jouent parfois le rôle utile de catalyseur, et que la guérison spirituelle est beaucoup plus qu'un simple placebo. Il a ajouté que ce processus pouvait être relié à une réalité transcendante ou à une sorte d'univers conscient^[46].

Pour le moment, cependant, les preuves scientifiques de la guérison spirituelle ne sont pas très nombreuses. Cela ne signifie pas que la guérison sous cette forme soit une fausseté ; cela signifie simplement que peu de recherches ont été faites, ou que les résultats des recherches existantes sont contradictoires. Voilà pourquoi il est si important de soutenir des domaines de recherches non traditionnels. Si la thérapie énergétique présente un avantage, et si la capacité de guérir existe à l'état latent chez les êtres humains, il serait désastreux pour notre esprit de recherche et notre humanité de ne pas étudier à fond cette possibilité.

Mes expériences de guérison auprès d'autres personnes

Lors de mes premières expériences extracorporelles, j'ai tout de suite utilisé cet état à des fins thérapeutiques ; non pas parce que, à l'époque, j'associais particulièrement cet état à la guérison, mais parce que je me demandais s'il existait une relation entre les deux. Je crois que d'autres personnes autour de moi se sont aussi demandé si cette expérience peu commune pouvait présenter un certain avantage pour les personnes en attente de guérison. Je me souviens d'une amie à l'école qui m'a demandé de l'aider. Je me souviens que je pouvais ressentir directement les vibrations d'une autre personne et, au besoin, hausser son énergie de telle sorte que, selon ma perception, ses vibrations commençaient à s'harmoniser avec les miennes. Avec le temps, cela a, semble-t-il, favorisé la guérison de la personne concernée.

Mon amie m'avait demandé d'aider une adolescente de mon école aux prises avec un problème de santé, et je me demandais vraiment si j'y parviendrais. Je me suis allongé sur mon lit — j'étais à l'autre extrémité de la ville — et j'ai commencé à me concentrer sur cette personne. Presque aussitôt, j'ai senti que mon intention d'aider provoquait un état vibratoire. Mon corps vibrait dans une lumière jaunâtre ou dorée. Pendant un long moment, j'ai laissé l'énergie et les émotions qui affluaient dans tout mon être se manifester, puis je me suis abandonné à l'expérience et je me suis élevé au-

dessus de mon corps. Je me suis retrouvé flottant au-dessus d'un quartier de Londres que je ne connaissais pas, et je me suis concentré de nouveau sur l'adolescente.

Quelques instants plus tard, j'étais à son chevet et je ressentais intuitivement qu'elle était malade et qu'elle manquait d'énergie. Elle avait le teint gris et ne présentait aucun signe d'énergie vitale. J'ai fait appel à toute ma volonté pour tenter de hausser le niveau de son énergie et de la rapprocher de l'état de vitalité qui était le mien. Elle a réagi en bougeant et a paru absorber l'énergie que je stimulais dans son corps. Quand je l'ai quittée cette nuit-là, la circulation de son énergie était régulière et s'apparentait à l'état vibratoire.

Il est difficile d'établir le degré d'objectivité de ces perceptions, mais j'ai appris par son amie que la santé de l'adolescente s'était remarquablement améliorée, au point que son médecin l'a noté en indiquant que c'était tout à fait inhabituel. J'ai aussi appris qu'elle n'avait pas eu conscience de tout cela. Pour déjouer ce que nous appellerions aujourd'hui l'« effet placebo », son amie ne lui avait pas parlé de la tentative de guérison et elle ne lui avait pas rendu visite ce soir-là. Ce fut ma toute première expérience de guérison.

Quelques années s'écoulèrent avant que je puisse faire une autre tentative lors d'un voyage au site sacré d'Avebury, dans le sud de l'Angleterre. Euca, un ami, m'a demandé d'effectuer sur lui un travail thérapeutique. Le festival de la moisson de Lammas approchait et plusieurs personnes s'étaient

rassemblées dans tout le secteur, en dépit du fait qu'il faisait déjà noir. Il était difficile de trouver un endroit loin des gens où nous pourrions nous concentrer. Nous avons décidé de nous installer à proximité des deux plus grandes pierres dressées entourant le petit village, pendant que la plupart des gens se regroupaient sur la rive pour observer la pleine lune qui commençait à apparaître. Nous sommes restés debout devant les pierres, et j'ai dirigé ma conscience vers l'intérieur en me concentrant plus spécifiquement sur l'état vibratoire. J'ai très vite repéré une zone sombre près de l'épaule d'Euca. Je lui ai demandé s'il avait des problèmes à l'épaule, ce à quoi il a répondu qu'il était un peu surpris de voir que j'avais observé ce détail, mais que, effectivement, son épaule lui causait des problèmes depuis quelque temps.

On aurait dit que je pouvais saisir intuitivement les mouvements d'énergies subtiles en lui ; je ne sais pas si cette impression correspondait à la réalité, mais, à tout le moins, c'était une représentation psychologique de ce qui avait cours, semble-t-il, sur le plan paranormal. J'ai commencé à observer ce qui semblait être des fibres ou des cordes énergétiques qui se démêlaient peu à peu et j'ai vu que la zone sombre près de son épaule se modifiait et s'harmonisait avec le reste de son énergie.

Plus tard, de retour à la maison, je me suis aperçu que l'énergie intense que j'avais ressentie correspondait parfaitement à l'état vibratoire dans lequel je me retrouvais souvent juste avant une EEC. Je pense que cette soirée, et les

pensées qui me sont venues par la suite, ont constitué les premiers stades d'une nouvelle compréhension de la guérison.

Pour une raison ou une autre, le lien entre les EEC et la guérison a été bien négligé, sans doute parce que sa trop grande évidence la rend difficile à saisir. Je me demande si, en réalité, la guérison ne serait pas une forme de phénomène psi qui s'apparenterait à l'action de la psychokinésie sur la maladie. Ou alors, il ne s'agit peut-être pas de champs énergétiques ou d'une façon de considérer l'énergie, mais plutôt de l'interaction de la conscience avec d'autres consciences, ou peut-être avec l'univers. Ces manifestations subtiles de la pleine conscience autant sur le plan physiologique que sur le plan psychique pourraient bien constituer le mode d'action thérapeutique.

Bien sûr, on ne devrait jamais rejeter ou négliger la médecine moderne fondée sur la science. Les formes thérapeutiques que j'explore sont complémentaires à la médecine moderne, elles ne la remplacent pas. Ce point est très important, car plusieurs personnes se méfient des interventions scientifiques quand il s'agit de médecine. Le mieux que vous pouvez faire pour apaiser vos craintes est de vous familiariser avec la recherche en cours.

Toutes ces choses semblent indiquer que des liens complexes existent entre la réalité, l'énergie et la conscience de sorte que les changements qui se produisent sur le plan psychologique peuvent modifier notre façon d'appréhender le monde.

Technique de guérison dans l'état vibratoire

La meilleure façon d'étudier les méthodes thérapeutiques complémentaires consiste à pratiquer vous-même certains exercices et à observer les résultats obtenus. En règle générale, tout nous porte à croire que si vous croyez en ce que vous faites, vous obtiendrez des résultats positifs. Cela s'applique tout particulièrement à l'expérience extracorporelle.

Il y a deux idées dont il faut tenir compte lorsqu'on emploie l'état extracorporel à des fins thérapeutiques. Il s'agit d'abord de comprendre que la condition ou la maladie sur laquelle vous travaillez n'est qu'un état potentiel. Ces potentialités peuvent être changées ou remplacées ; aucune issue n'est donc fixée à l'avance. Le second concept concerne l'aspect expérimental de l'état extracorporel. Cet état est semblable à un champ énergétique contenant un genre de plan qu'on pourrait appeler « corps second », « corps subtil » ou « conscience étendue ». Mais l'important est que la perception que vous avez de vous-même après être sorti de votre corps n'est plus influencée par les limitations, les peurs et croyances acquises, ni les comportements développés durant votre vie.

Lorsque vous tenez compte de ces deux concepts, vous comprenez que, dans l'EEC, le processus thérapeutique est lié à la connaissance directe des aspects les plus authentiques de votre être. Tout comme la pleine conscience vécue durant la

méditation, le fait de se trouver dans l'état extracorporel nous permet d'entrer en contact avec notre moi libre, lequel en retour favorise le bien-être et la guérison.

Exercice : Echanger de l'Energie avec un partenaire

- Étape 1. Dans la première partie de cet exercice, vous devrez atteindre l'état vibratoire, ou tout au moins un niveau de conscience très proche de celui que l'on retrouve dans les premiers stades de l'EEC (car, comme nous l'avons déjà dit, tous les participants ne connaissent pas nécessairement l'état vibratoire intégral). Le but ici n'est pas d'abandonner complètement la conscience corporelle, mais d'accroître le plus possible la sensation de changement et de déplacement subtils dans votre conscience. À cet effet, la technique de la porte tridimensionnelle et la technique de la respiration du soufflet vous y aideront.
- Étape 2. Je vous suggère de vous asseoir simplement en tailleur et de demander à votre partenaire de s'allonger devant vous. Demandez-lui ensuite de se concentrer sur votre respiration et d'essayer de prendre conscience de la circulation de votre propre énergie. Votre partenaire devra rester concentré sur votre énergie tout au long de l'exercice.
- Étape 3. Quand vous sentez que le niveau d'énergie dans votre corps est à son sommet — particulièrement

si vous ressentez une ondulation ou des vibrations —, commencez à élargir vers l'extérieur ce mouvement ondulatoire ou vibratoire. Concentrez-vous sur les frontières ou les limites de ces sensations et poussez un peu vers l'extérieur — pas trop, mais juste assez pour commencer à déplacer l'énergie en direction de votre partenaire.

- Étape 4. Une fois que l'énergie irradie vers l'extérieur, vers votre partenaire, allongez les bras, avec les paumes vers le bas, et concentrez cette sensation d'énergie à l'intérieur et autour de vos mains. Ressentez le courant de l'état vibratoire autour de votre corps et au-dessus du corps de votre partenaire.
- Étape 5. Commencez maintenant à déplacer votre conscience là où se trouve votre partenaire, comme si vous commenciez une EEC. Laissez votre conscience se déplacer autour de son corps en cherchant à détecter les zones où l'énergie semble bloquée sous une forme ou une autre. Vous ressentirez peut-être une sorte de résistance ou un enchevêtrement de fibres. Détectez dans quelle zone du corps se trouve le blocage et concentrez votre conscience sur cette partie, en y apportant les vibrations. Vous pourriez aussi poser les mains sur cette partie du corps de votre partenaire.
- Étape 6. Laissez entrer le plus possible votre conscience dans le champ vibratoire et sentez intuitivement que le

blocage commence à s'harmoniser avec la fréquence très intense de votre état vibratoire. Continuez jusqu'à ce que le blocage disparaisse.

- Étape 7. À ce stade, essayez d'activer l'état vibratoire de votre partenaire. Cette personne devrait continuer à se concentrer sur votre énergie, conformément aux instructions de l'étape 1. En esprit, représentez-vous la pleine conscience de votre partenaire et essayez d'insuffler à cette image l'énergie vibratoire qui vous environne. Tentez d'amener votre partenaire à synchroniser avec vous.
- Étape 8. Maintenez cet état dans lequel vous vous trouvez tous les deux aussi longtemps que vous vous y sentirez à l'aise. Quand vous serez disposé à y mettre fin, posez vos mains sur le sol et laissez l'énergie vibratoire décroître naturellement. Il peut être utile d'imaginer l'énergie se dissipant dans le sol, comme moyen de revenir à votre conscience normale habituelle.

Après avoir complété cet exercice, vous voudrez peut-être en discuter et découvrir ce que votre partenaire a ressenti. Je recommande de noter tout cela dans votre journal et de vérifier si vos intuitions étaient justes. Comme avec toute autre méthode, il vous faudra sans doute un peu de pratique pour bien comprendre comment votre propre énergie se manifeste et comment elle interagit avec l'énergie de l'autre

personne.

L'expérience extracorporelle peut avoir un impact puissant sur le bien-être d'un individu. Elle peut provoquer un changement complet sur le plan des valeurs, et même du mode de vie. Tandis que nous étudions la nature de l'état extracorporel et que nous prenons conscience de notre capacité de guérir et de conserver une santé optimale, je m'attends à ce que l'EEC soit plus largement acceptée dans l'éventail des méthodes complémentaires pour permettre aux gens de vivre de façon plus harmonieuse, spirituelle et holistique.

J'espère sincèrement qu'un plus grand nombre de recherches scientifiques seront effectuées dans cet important domaine. Tous les domaines dans lesquels on cherche à comprendre les facultés paranormales et la spiritualité recèlent des possibilités fascinantes et peuvent nous fournir des indications sur notre nature la plus intime. Ils nous interpellent et nous offrent de nouvelles façons de percevoir le monde — des voies nouvelles que nous n'aurions jamais imaginées auparavant. Dans le prochain chapitre, nous explorerons l'une des plus troublantes facultés paranormales qu'il m'ait été donné de connaître personnellement — la faculté de percevoir dans le temps, dans le passé ou le futur.

Aube azurée : Perception dans le temps

Non seulement l'expérience extracorporelle nous permet de déplacer notre conscience dans n'importe quelle partie de l'univers, mais elle nous permet aussi de voyager au-delà les limites du temps — une possibilité qui ne cesse de me stimuler et de me fasciner depuis mes premières expériences. Plusieurs explorateurs de la conscience ont constaté que le temps et l'espace semblent fluides, malléables, voire totalement illusoires. Par exemple, Joseph McMoneagle, célèbre spécialiste de la vision à distance qui a développé cette faculté dans le cadre d'un programme secret de l'armée américaine appelé projet Stargate, a découvert que le temps, comme tout le reste, n'était pas un obstacle. En fait, plusieurs personnes dans le monde de la parapsychologie, ainsi que certains médecins, croient aujourd'hui que le futur peut influencer le passé. Cette notion, appelée « causalité inversée » ou « rétrocausalité », si elle est vraie, pourrait complètement bouleverser toutes nos conceptions.

La précognition en action

À l'Institute of Noetic Sciences, en Californie, Dean Radin a

démontré l'existence chez des volontaires d'une connaissance inconsciente du futur. Ces expériences sur le pressentiment montrent que dans le bref instant précédant le moment où une image émotionnelle sera présentée à un sujet, ce dernier va réagir à un niveau inconscient comme s'il avait déjà vu l'image[47]. En général, on mesure cette réaction à l'aide d'un moniteur enregistrant l'activité électrique sous la peau des volontaires, un processus qui ressemble beaucoup à celui qui est utilisé avec les appareils de rétroaction biologique. Je le répète, les implications sont immenses ; cela signifie que nous pourrions avoir une connaissance innée, bien que largement inconsciente, des événements avant qu'ils se produisent. Selon certaines personnes, il s'agirait d'un mécanisme de survie archaïque qui lancerait un avertissement subtil quand le danger est à proximité. En ce sens, les facultés paranormales offriraient un avantage du point de vue de l'évolution dans des environnements hostiles et peuplés de prédateurs, comme la terre autrefois.

Mes expériences de précognition : l'attentat à la bombe de Soho

Cette idée d'un avertissement avant un événement concorde avec les descriptions courantes de la prémonition et le pressentiment d'un désastre majeur peu de temps avant qu'il se produise. J'ai moi-même connu ce genre de chose au cours de ma vie. Ma compréhension du mode de fonctionnement du temps et de l'espace a été remise en question pour la première fois le jour où je me suis retrouvé à l'extérieur de mon corps,

debout au coin des rues Moor et Old Compton, dans le centre de Londres. La scène était intense et saisissante, en dépit du fait que ma vision était teintée d'une lumière gris-bleu ou azurée qui semblait posséder une qualité énergétique exceptionnelle. (Je n'avais eu une telle vision azurée qu'une seule fois auparavant, durant l'une de mes expériences extracorporelles qui fut la plus facile à vérifier objectivement.)

J'étais figé sur place, non pas dans le sens où j'étais incapable de bouger — je crois que j'aurais pu si j'avais essayé —, mais c'était comme si, instinctivement, je savais que la chose à faire était de rester là. Je suis donc resté immobile, et une explosion a retenti dans un édifice au loin, à droite de la rue principale. Presque aussitôt, un homme est passé à ma hauteur en courant et s'est dirigé vers le site de l'explosion. J'observais tandis que la scène changeait : le calme de la vie quotidienne à Soho a fait place à l'angoisse et à la stupeur.

Une vague d'émotions m'a submergé et j'ai eu le sentiment que ce n'était pas un accident ; un événement d'une extrême importance allait se produire.

Cinq jours plus tard, il y a eu un attentat à la bombe, exactement comme je l'avais vu dans mon EEC. Bien sûr, tout cela était très difficile à comprendre ; avais-je effectivement anticipé cet événement ou était-ce une simple coïncidence ? Au début, je ne savais que penser. Devant de telles expériences, je m'en tiens toujours à un sain scepticisme, mais pouvais-je ignorer la grande justesse de ces prévisions ?

Mes expériences de précognition : les attentats du 7 juillet 2005

Quelques années plus tard, mon aptitude à discerner le possible de l'impossible fut de nouveau mise à rude épreuve. Cette fois, je flottais au-dessus de la station Moorgate, en plein cœur historique de Londres, et, encore une fois, ma vision s'est teintée de bleu azuré. Quelques instants plus tard, je suivais un train qui avançait dans un bruit de ferraille sur la ligne de chemin de fer et entraît dans la gare de Liverpool Street, premier arrêt sur la ligne. Je me souviens de m'être arrêté un moment à l'arrière du train tandis qu'il s'éloignait de Liverpool Street et se dirigeait vers Aldgate East. Puis, une vague d'émotions et d'angoisse a déferlé droit devant moi, comme si elle répercutait l'onde de choc d'une explosion. Il était clair que j'assistais à une attaque terroriste, et j'ai cru encore une fois que celle-ci aurait lieu à un moment précis dans le futur.

J'étais plus attentif que lors de mon expérience à Soho, aussi ai-je voulu tenter de deviner à quel moment aurait lieu l'événement. Malheureusement, je n'ai pu recueillir que quelques indices, soit les chiffres 5 ou 05. Mon expérience s'étant déroulée quelque part en avril 2004, j'ai donc présumé qu'il s'agissait du mois de mai, le mois suivant, ou de l'année suivante, en 2005. J'aurais espéré un peu plus de précision, mais l'information que l'on reçoit de cette façon n'est jamais très détaillée. Recueillir de l'information sur ces expériences, c'est comme entrer une fois dans une pièce et essayer un peu

plus tard d'en décrire tous les détails.

Quelques instants plus tard, je suis revenu à l'appartement où je vivais à l'époque. Cette expérience a eu un impact sur ma vie durant toute l'année qui a suivi — jusqu'au 7 juillet 2005, date à laquelle l'événement que j'avais vu durant mon expérience extracorporelle a vraiment eu lieu. J'évitais les stations de métro souterraines dans cette partie de Londres, et j'éprouvais un sentiment de compassion envers tous ceux qui allaient être impliqués dans ce drame.

Expériences avec le temps

De toute évidence, je ne pouvais écarter ces expériences et n'y voir que des coïncidences. J'ai entrepris des recherches sur la précognition et je me suis entretenu avec des personnes comme Dean Radin, afin de connaître leurs visions des choses. J'ai aussi lu tout ce qui me tombait sous la main afin de replacer l'expérience dans un contexte scientifique.

Dans l'un de ces livres, intitulé *An Experiment with Time*, l'auteur, J. W. Dunne, explique que la précognition est chose courante, particulièrement dans les états oniriques. Il expose les grandes lignes d'un système pour observer et comparer les rêves avec les événements qui surviennent à l'état de veille. Les résultats de ces observations démontrent, affirme-t-il, que beaucoup de rêves semblent prémonitoires de nature. J'ai parlé un peu plus tôt du travail de Rupert Sheldrake, scientifique britannique et auteur du livre *The Sense of Being*

Stared At, et ce dernier affirme avoir eu des prémonitions analogues en notant ses rêves selon la méthode suggérée par Dunne.

Sheldrake croit aussi que la conscience fonctionne à l'intérieur d'une relation de cause à effet, allant du futur vers le passé. Cela renvoie au concept selon lequel la conscience fonctionne au niveau des potentialités, une idée dont j'ai aussi parlé précédemment. La réalité physique retrouve ce niveau de conscience dans le présent. Sheldrake estime qu'au niveau quantique, cela pourrait correspondre à une rupture de la fonction d'onde, ce qui signifie qu'une simple possibilité devient un fait réel après l'intervention d'un observateur. Cette compréhension m'a permis d'obtenir le pointage le plus élevé après un seul essai, grâce au test aléatoire de précognition géré par ordinateur et conçu par Sheldrake, mais il reste à voir si la chose est reproductible ou pas. Bien qu'un seul essai dans n'importe quel domaine ne permette pas de tirer des conclusions, nous sommes tout de même enclins à croire que l'idée selon laquelle le futur influencerait le passé comporte une part de vérité. Voilà un autre exemple de la façon dont la connaissance des théories scientifiques actuelles peut nous permettre de développer nos facultés paranormales.

Comme la recherche dans ces domaines est de plus en plus souvent gérée par ordinateur et qu'un nombre croissant de gens ont accès à des tests psi sur Internet, la preuve ne pourra que se bonifier ; l'erreur humaine, de même que les accusations de tricherie, seront pratiquement éliminées du

débat. La mise en ligne de ces tests scientifiques de télépathie, de précognition et de vision à distance pourrait avoir l'inconvénient de susciter une attitude un peu trop désinvolte à leur égard. Pour certains tests en ligne, on trouve déjà chez quelques participants une tendance à abandonner le test avant de l'avoir complété, ce qui rend ce dernier négatif et fait baisser la moyenne des résultats. Il y a deux solutions possibles à ce problème : intégrer une incitation à terminer le test, ou rendre son accès plus difficile, afin de ne garder que les participants animés d'un réel désir de suivre le processus et de consacrer le temps nécessaire pour compléter le test.

Si nous continuons à trouver des preuves scientifiques de l'existence de la précognition, nous entrerons dans une phase fascinante de l'histoire au moment où la conscience deviendra l'ultime territoire inexploré. Vous avez sans doute entendu l'affirmation selon laquelle nous en savons plus sur l'immensité de l'espace que sur les océans de notre planète.

Avec le concours de scientifiques disposés à explorer et à questionner en profondeur, nous tournerons peut-être notre attention vers ce qui est encore plus près de nous et nous explorerons la vraie nature de l'esprit et de la conscience humaine.

Une approche historique de la précognition

L'idée que les êtres humains peuvent percevoir des événements avant qu'ils se produisent est très ancienne et

persistante. Des noms comme Nostradamus sont entrés dans l'imaginaire populaire et de nouveaux prophètes et prophéties apparaissent à chaque génération. Quand j'étais petit garçon, j'ai visité la maison de mère Shipton, une voyante qui aurait prédit le grand incendie de Londres en 1666. La magie de la grotte et de la cascade avait excité mon imagination, et je possède encore la petite brochure achetée par mes parents durant la visite où sont inscrites ses prédictions. Pour ma mère et mon père, les histoires de personnages tels que Shipton étaient et restent encore amusantes ; je me suis demandé pour ma part si je pourrais trouver, dans une partie quelconque de ses écrits, un indice évoquant la nature de mes propres expériences inhabituelles.

Si nous remontons encore plus loin dans l'histoire, nous trouvons les récits de l'oracle de Delphes, une femme qui, selon la légende, était en communication avec Apollon, le dieu solaire. Chose intéressante, il semble y avoir des éléments qui se recoupent chez ces anciens prophètes et leurs méthodes et certains personnages comme Nostradamus. À Delphes, on prétendait que l'oracle était posé sur un trépied et regardait fixement la surface de l'eau. Nostradamus utilisait aussi un trépied et entrait dans une forme de transe, appelée « cristallomancie », pour voir l'avenir. C'est le même processus utilisé avec une boule de cristal, la surface de l'eau ou un miroir ; il permettrait de voir l'avenir ou d'obtenir de l'information, et il ressemble beaucoup au processus moderne de vision à distance. Même John Dee, mathématicien anglais et conseiller de la reine Élisabeth I, recourait à la cristallomancie

avec la collaboration d'un voyant du nom d'Edward Kelly, même si la vision dans l'avenir ne constituait pas le principal centre d'intérêt des deux hommes. La cristallomancie est encore employée de nos jours par des médiums et des personnes s'intéressant à la spiritualité.

Après avoir étudié cette méthode, j'ai fait des essais avec différentes matières afin de voir si je pouvais en tirer quelque profit. J'ai essayé de me servir de l'eau, du cristal, de l'encre et même de la fumée comme médiums pour accéder à une perception paranormale. Mais un miroir noir, qui ressemble à celui ayant appartenu à Dee et qui est maintenant exposé au British Museum, s'est avéré le moyen le plus efficace pour moi.

Je m'asseyais confortablement devant une plaque ronde en verre sur laquelle j'avais pulvérisé de la peinture pour obtenir une surface noire unie. Je procédais habituellement à la lueur d'une chandelle, et parfois en faisant brûler de l'encens. Je regardais fixement la surface pendant un certain temps, puis mon esprit semblait dériver à l'intérieur de cette noirceur, comme s'il contemplait un ciel sans étoiles. Je voyais surgir des images, des formes et des silhouettes, puis des scènes et des gens identifiables. Cependant, je n'ai vécu qu'un petit nombre d'expériences pouvant être qualifiées de précognitives.

Par exemple, j'ai vu dans le miroir une personne que je n'avais pas rencontrée depuis un certain temps, et quelques heures plus tard je suis tombé sur elle par hasard. Autrement dit, il n'y avait dans tout ça que quelques aperçus banals de ce qui

pouvait être ou ne pas être de futurs événements. Mais dans l'ensemble, la cristallomancie constitue une excellente façon d'exercer vos perceptions, et, ne serait-ce que pour cela, elle vaut la peine qu'on s'y intéresse. De plus, en fonction du sujet, elle peut aussi contribuer à ouvrir la conscience précognitive de ceux et celles qui sont intéressés à explorer davantage ce domaine.

Voir dans le passé

Le futur nous a toujours fascinés, mais une longue tradition nous incite aussi à croire que nous pouvons voir dans le passé. Les archives akashiques, considérées comme une sorte de réserve ou de bibliothèque contenant toute la connaissance et l'expérience du monde (et peut-être de tous les mondes), occupent une place prépondérante dans les descriptions des plans astraux proposées par de nombreux écrivains qui, pour certains, seraient une voie d'accès pour connaître le passé.

Je ne partage pas les croyances ésotériques entourant les archives akashiques ou d'autres concepts du genre, mais je constate que mes propres expériences de vision dans le passé, déclenchées par l'intermédiaire de l'EEC, ressemblent sous bien des aspects à des archives. Un jour, par exemple, j'ai flotté à l'extérieur de l'appartement où je vivais à l'époque et je me suis retrouvé dehors, non pas dans une rue de l'époque moderne, mais plutôt dans ce qui paraissait être une version victorienne de cette rue. J'ai été emporté de l'autre côté d'une large rue londonienne qui, normalement, aurait dû être

remplie d'autos et d'autocars, mais où circulaient à ce moment là des chevaux, des voitures noires maculées de terre brunâtre, et des charriots grossièrement bricolés avec des morceaux de bois et recouverts d'une épaisse couche de peinture colorée. Hormis les édifices s'alignant le long de cette rue et une petite église, la scène était dépouillée et l'espace d'où j'arrivais tout juste était un espace vert, aux antipodes de ce à quoi ressemble cette partie de Londres de nos jours. Je me souviens d'avoir observé des gentlemen qui avaient fière allure avec leur chapeau haut-de-forme et leurs vêtements soignés, au point que tout cela me paraissait insolite. Circulant dans les rues autour d'eux à un tout autre tempo, il y avait des hommes et des femmes d'une classe différente. Ils semblaient pressés, comme s'ils devaient se trouver dans un certain lieu, à défaut de quoi les conséquences seraient extrêmement graves. On aurait dit que dans toute cette scène se trouvaient deux univers (deux classes sociales, en fait) qui agissaient sans avoir conscience l'un de l'autre.

Comme je me déplaçais le long de la rue, j'ai remarqué un édifice ou un tournant qui m'était familier. En examinant les maisons pourtant très différentes des immeubles d'habitation de 20 étages qui occupent aujourd'hui le secteur, j'ai eu l'impression de connaître ce lieu, à ma propre époque. Leurs façades de pierres grises et brunes me ramenaient au temps d'où j'arrivais. C'était fascinant de suivre cette rue menant au centre de la cité, comme je l'avais fait si souvent auparavant, physiquement et dans des EEC.

Parcourir cette rue était pour moi une façon habituelle d'accéder aux autres secteurs de la ville quand j'étais hors de mon corps, si bien que de nombreux petits détails tout au long du trajet m'étaient familiers. À ce moment-là, pourtant, je n'avais qu'une vague impression de ce qui allait devenir, un jour, la réalité quotidienne.

Je me sentais de plus en plus à l'aise, et l'expérience me paraissait avoir atteint son point culminant quand j'ai éprouvé la sensation habituelle d'être ramené vers ma conscience normale, d'être rappelé dans mon corps. J'ai tenté de pousser dans une direction opposée, de rester un peu plus longtemps afin de retenir plus de détails, mais c'était impossible. Je regagnais déjà mon corps et ma conscience se tournait de nouveau vers les détails familiers de ma chambre.

Même si l'expérience comportait plusieurs éléments que je m'attends à rencontrer lorsque je sors de mon corps, elle était, pour une raison ou une autre, très différente. Je me demande si ce n'était pas une sorte d'évocation d'une vie antérieure, une mémoire énergétique enregistrée au cœur de la pierre en ce lieu, ou alors un authentique voyage dans les archives akashiques. Quoi qu'il en soit, cela ne ressemblait pas à une expérience avec une conscience vivante.

Même si je ne peux interagir physiquement avec les gens que je suis amené à rencontrer dans une EEC, j'ai le sentiment en général qu'ils pourraient prendre conscience de ma présence et que les événements se déroulent au moment même où les

gens y sont impliqués. En d'autres mots, ils sont dans la même conscience temporelle que moi. Durant cette expérience particulière, je n'ai pas eu le sentiment que les gens que je voyais s'inscrivaient dans la même conscience temporelle que moi, ou même qu'ils étaient consciemment présents à un autre niveau. Je crois que les gens, les chevaux, les objets et les événements n'appartenaient pas à ce moment précis, mais ils se trouvaient plutôt dans des archives ou même des ondulations à travers le temps.

Développer sa perception dans le temps

La précognition apparaîtrait souvent dans des moments intenses — des situations où nos facultés paranormales sont amplifiées en raison d'une forme quelconque de danger ou d'un courant émotionnel très fort. Ces facultés peuvent provoquer et provoquent effectivement des changements dans nos vies auxquels on ne s'attend pas toujours. En ce qui me concerne, le fait de voir l'avenir ou de me retrouver dans le futur a été un événement extrêmement rare et, par conséquent, d'autant plus intense. J'ai rarement essayé de tirer profit ou d'utiliser cette faculté, et cela aussi s'est avéré un choix positif. Cependant, vous pensez peut-être qu'il vaut la peine de développer votre précognition, ne serait-ce que pour vous prouver, au moins à vous-même, que le temps et l'espace ne sont pas ce qu'ils semblent être. Je vais donc examiner des méthodes pour développer cette faculté.

J'ai parlé des principales manifestations de la précognition,

c'est-à-dire dans les rêves, la vision à distance, la cristallomancie et les expériences extracorporelles. Toutes ces méthodes peuvent être développées et se compléter l'une l'autre. Je crois que la vision à distance et la cristallomancie sont les deux faces d'une même médaille ; ces méthodes sont toutes deux utilisées pour amplifier les facultés psi. Il semble, à en juger par l'Histoire et mon expérience personnelle, que la cristallomancie contribue à donner forme aux visions, tandis que la vision à distance utilise un format structuré permettant d'obtenir des résultats plus précis et plus pratiques. La combinaison des deux peut consister, par exemple, à regarder fixement une surface réfléchissante tout en passant en revue une liste d'éléments relatifs à une cible donnée, par exemple un événement futur précis ou des événements mondiaux en train de se produire dans un lieu particulier. Si vous voulez explorer ce type de perception, je vous recommande de travailler avec un partenaire ; ainsi, vous serez plus sûr d'avoir établi une connexion avec la bonne cible. Il existe différents protocoles de vision à distance, mais la structure de la plupart d'entre eux est très simple. Le protocole simple décrit dans le chapitre 2 pourra aussi vous être utile.

Une fois que vous aurez atteint un certain niveau de réussite avec l'état extracorporel, vous voudrez peut-être explorer le voyage dans le passé et même dans les événements futurs d'une façon plus concrète. Commencez par des cibles simples et précises, comme un événement social ou un élément lié à votre vie quotidienne. La manifestation de la précognition durant une EEC est bien différente de l'utilisation de la vision à

distance, car l'EEC, compte tenu de sa nature même, offre d'autres possibilités, comme celle de croiser par hasard des gens, de découvrir des lieux et d'assister à des événements inattendus susceptibles de vous déconcentrer. À mon avis, l'expérience extracorporelle est beaucoup plus intense, car nous avons le sentiment de ne plus du tout comprendre le monde de la même façon ; par conséquent, nous devons déployer une plus grande quantité d'énergie et atteindre un plus haut niveau de concentration pour pouvoir la contrôler. Chaque fois, ou presque, que j'ai vécu un phénomène précognitif, je m'en suis rendu compte pendant l'expérience, ce qui est attribuable, je crois, à l'énergie impliquée et, dans mon cas, à la tonalité bleu azur de ma vision.

L'un des facteurs essentiels, pour quiconque veut accéder à de l'information extérieure au temps linéaire, est de modifier ses croyances concernant le mode de fonctionnement du temps. Si, une fois hors de votre corps, vous percevez le temps de la même façon que vous percevez l'espace, vous constaterez que votre conscience réagit et que de nouvelles facultés commencent à s'activer. En développant une nouvelle façon de comprendre, vous vous ouvrez à de nouvelles expériences. Il m'a fallu beaucoup de temps pour comprendre que l'idée de la perception dans le temps était possible. Cela demeure pour moi un territoire complexe et mystérieux, qui est d'autant plus enthousiasmant par le fait même.

Il est probable que plus nous en apprendrons sur la nature du temps, de l'espace et de la conscience, plus nous serons en

mesure d'utiliser ces connaissances pour le plus grand bien de l'humanité. Peut-être y aura-t-il des façons d'améliorer notre intuition prémonitoire au point de sentir, par exemple, qu'un danger menace notre existence ou qu'un événement majeur, comme un désastre naturel, est sur le point de se produire. Il existe déjà de nombreux comptes rendus concernant des personnes ayant manifesté cette sorte de conscience intuitive, mais pour l'instant, nous ne connaissons pas suffisamment la nature de la précognition pour pouvoir l'utiliser.

Dans l'univers de la fiction, on trouve de nombreuses références à la vision dans le futur et à l'impact que celle-ci pourrait avoir sur notre monde. *The Minority Report*, de Philip K. Dick, aborde l'idée de la précognition dans le contexte d'une société future où le meurtre a été éradiqué grâce aux capacités de trois « précogs », ou personnes ayant des dons de précognition. Le récit soulève également des questions sur une société qui tente de créer une utopie tout en contrôlant ses citoyens ; il aborde aussi le problème du libre arbitre, un point très important dès lors que nous suggérons la possibilité de l'existence d'une faculté telle que la précognition. Pour la plupart, nous aimons croire que nous avons le choix et que nos vies ne suivent pas simplement un chemin fixé à l'avance. Je laisse de côté la question psychologique de savoir si le libre arbitre existe véritablement, et j'aborde ces perceptions de l'avenir comme si elles étaient des futurs potentiels. Nous pourrions même considérer la précognition comme un effet découlant du cours des événements et des choix que nous faisons. En envisageant les choses de cette manière, la

précognition devient une sorte d'interaction avec sa propre vie. En fait, certains visionnaires à distance et scientifiques croient que la perception prémonitoire peut s'apparenter à la mémoire du futur, un peu comme si votre moi futur envoyait de l'information à votre moi passé.

Manifestement, bon nombre de ces idées sont très difficiles à saisir dans leur intégralité, mais elles offrent d'autres façons de considérer la précognition, sans nier la notion de libre arbitre. Elles ne contredisent pas non plus ce que nous savons de la physique. Bien sûr, ceux qui perçoivent le temps et l'espace comme n'ayant aucune signification sur d'autres plans de la réalité ne pourront probablement pas tirer profit de ces concepts. J'entends souvent mentionner l'idée qu'il n'y aurait ni passé, ni présent, ni futur dans « le monde spirituel ». Ces autres niveaux, s'ils existent au sens propre du terme, constituent peut-être le plan de base de cette réalité.

La physique quantique découvrira peut-être la façon dont la conscience et la réalité sont des composantes d'un même processus et qu'elles dépendent l'une de l'autre dans un certain sens. Toutes ces idées nous amènent au niveau suivant, un territoire qui se trouve au-delà de la compréhension scientifique objective. C'est néanmoins dans ces domaines de la subjectivité que la science et les nouvelles idées sont propulsées en avant.

Le niveau suivant : La vie après la mort

De l'expérience extracorporelle découle cette idée importante, à savoir que la conscience n'est pas subordonnée au cerveau et qu'elle peut donc continuer d'exister après la mort physique. Cela signifie que l'EEC permet d'aborder directement les questions les plus anciennes et les plus fondamentales relatives à l'existence humaine, lesquelles constituent l'essence même des philosophies spirituelles partout dans le monde : Avons-nous une âme ? Qu'y a-t-il après la mort ? L'utilisation des techniques présentées dans ce livre vous permettra de tenter votre propre exploration de la nature de l'Au-delà, ou peut-être même, si vous le souhaitez, d'entrer en communication avec les êtres que vous chérissez, qui sont décédés.

L'expérience extracorporelle nous offre un moyen de connaître dès maintenant, dans notre vie, une réalité spirituelle plus profonde et d'avoir une vision de l'amour inconditionnel et de la liberté allant au-delà de ce monde.

Ce niveau de réalité est accessible non seulement à ceux qui ont côtoyé la mort lors d'une expérience de mort imminente,

mais aussi à ceux qui ont le courage et la détermination d'élever leur conscience au-delà des limites de la vie quotidienne et de s'intéresser aux merveilles qui se trouvent au-delà du corps.

Preuves de l'existence de l'au-delà

Le terme « au-delà » est inapproprié sous bien des aspects, car il implique que les autres niveaux de réalité existent uniquement à une étape ultérieure de transformation, après la mort physique. Or mes expériences personnelles m'ont permis de constater que ce n'était pas le cas. Dans certaines EEC les plus profondes que j'ai vécues, j'ai entrevu des niveaux de réalité habités par des êtres qui, selon moi, auraient déjà vécu parmi nous, et qui vivent maintenant dans un état de conscience pure et renouvelée.

Il existe une expression souvent employée par les scientifiques, « la convergence des preuves », laquelle signifie que des preuves multiples, issues de différents points de vue et disciplines, nous amènent à la même conclusion. L'existence de cette convergence rend de plus en plus plausible la véracité du concept étudié. Il me semble qu'en ce qui concerne la question de la vie après la mort physique, nous avons ici une convergence des preuves. Étant donné que les travaux dans les domaines de la parapsychologie, de la physique quantique et des recherches sur les expériences de mort imminente arrivent aux mêmes conclusions sur plusieurs points, il semble de plus en plus difficile de nier la possibilité que la conscience

individuelle continue d'exister sous une forme ou une autre.

l'expérience de mort imminente (EMI) Les expériences de mort imminente que j'ai abordées plus tôt dans ce livre prouvent, autant sur le plan scientifique que sur le plan personnel, que la nature de l'univers est profondément spirituelle — elle n'est ni religieuse, ni même morale, mais il y a simplement ce sentiment que nous sommes tous fondamentalement branchés à un vaste réseau de consciences qui existent, semble-t-il, ou qui imprègnent ce plan de réalité. Cette conscience sans frontières, ressentie par des millions de gens sous la forme d'une pure lumière blanche ou d'un amour inconditionnel, a été appelée Dieu, la source de tout. Quelles que soient nos croyances relatives à ce phénomène, il est évident que, pour plusieurs personnes ayant frôlé la mort, cet événement a été à la fois bouleversant et thérapeutique. Dans pratiquement toutes les descriptions d'EMI, nous retrouvons la conviction profonde que nous sommes plus que notre corps physique et que la mort n'est rien d'autre qu'une transition entre deux états.

Fantômes et esprits

Dans le domaine de la parapsychologie, les recherches sur les fantômes et les apparitions ont fourni des témoignages essentiels sur la vie après la mort physique. Sur le plan de leur forme la plus élémentaire, les fantômes ou les apparitions sont des personnages, des formes ou des images perceptibles par des humains, pour lesquels il n'existe pas d'explications

matérielles. En soi, cependant, cela ne prouve pas grand-chose. On a besoin dans ces cas-là de témoignages vérifiables.

Par exemple, dans l'édifice où j'ai passé la plus grande partie de ma jeunesse, une mère et sa fille ont emménagé peu de temps après la mort d'une vieille dame. Les deux femmes ne connaissaient pas du tout la personne qui avait vécu dans cet appartement avant elles ; pourtant, dès leur arrivée ou presque, elles ont commencé à voir une vieille dame qui déambulait dans les pièces. Elle ne prêtait aucune attention aux nouvelles résidentes ; elle apparaissait simplement, traversait la cuisine et disparaissait. Cela s'est reproduit si souvent que la fille a développé une grande frayeur.

Cherchant à connaître l'histoire de l'appartement, la mère de la jeune fille a eu un entretien avec ma mère, qui avait connu l'ancienne résidente. Au grand étonnement de ma mère, elle a fourni une description exacte de la vieille dame, avec des détails précis sur ses vêtements.

Cette histoire n'est que l'expérience de quelques personnes de ma communauté, et il est très facile de la rejeter en s'appuyant sur les critères de la science, car il n'existe aucune preuve concrète ; mais des récits de ce genre offrent un point de départ pour une exploration approfondie et scientifiquement contrôlée.

Quand il est question de fantômes et d'esprits, les gens croient en général que certains sont conscients ou conscients d'eux-

mêmes à certains égards, et qu'ils sont capables d'interagir avec des observateurs dans de bonnes conditions, tandis que d'autres ne le peuvent pas. Ces derniers, souvent appelés apparitions « résiduelles », s'apparentent davantage à des empreintes laissées par de hauts niveaux d'émotion ou par le lien entre une personne décédée et un lieu particulier. La vieille dame dans l'immeuble d'habitation de mon enfance semble assez bien correspondre à l'idée d'une empreinte inconsciente (résiduelle). Elle ne réagissait jamais aux propos ou gestes des personnes qui l'entouraient et elle ne donnait pas l'impression de savoir ce qu'elle faisait.

Au cours de ma vie, j'ai assisté à deux apparitions, et je les ai bien vues avec mes yeux physiques — la première quand j'étais très jeune, et la deuxième quand j'avais 16 ans, en présence d'un ami intime. Ces deux apparitions ont eu lieu dans l'immeuble d'habitation mentionné précédemment. Dans les deux cas, les spectres semblaient avoir parfaitement conscience de leur environnement et cherchaient à communiquer d'une certaine façon. Je n'ai pas compris vraiment leur message, mais ces expériences m'ont incité à croire que la conscience pourrait peut-être se maintenir au-delà du plan physique. La première expérience s'est déroulée alors que j'étais très jeune ; je devais avoir cinq ou sept ans.

J'ai aperçu une grande silhouette humanoïde dans l'embrasement de la porte du logement où j'habitais. Elle demeurait immobile, mais sa simple présence suffisait à produire une impression de profondeur. Je me souviens du sentiment de terreur que cette

apparition fit naître dans mon jeune esprit — je ne me sentais pas vraiment menacé, mais mon sens de la réalité était sérieusement ébranlé. La deuxième expérience mettait en scène une forme sphérique de la taille d'un ballon de basket, qui répandait une lumière verte.

J'étais en compagnie de mon meilleur ami et nous n'étions pas effrayés ; nous acceptions simplement l'expérience et nous avions une attitude très positive devant ce phénomène. Il est très difficile de décrire la façon dont nous avons eu l'impression qu'elle essayait de communiquer, mais parmi les sentiments et les impressions qui nous venaient, il y avait le sentiment que nos pensées étaient téléguidées.

On aurait dit que la relation était plus télépathique que verbale.

Bien des gens estiment que les sphères — les empreintes circulaires floues ou les bulles lumineuses — qui apparaissent sur de nombreuses photographies numériques sont en fait des esprits. Je ne suis pas convaincu de cela, car j'ai assez d'expérience en photographie pour comprendre que des particules de poussières ou d'eau peuvent facilement créer des impressions de ce genre. Toutefois, mes perceptions extracorporelles et les expériences mentionnées plus haut m'amènent à me demander si la vraie nature des esprits pourrait s'apparenter au concept de la sphère — en d'autres mots, il s'agirait de sphères flottantes constituées d'une certaine forme d'énergie ou de conscience. Au cours des années, plusieurs écrivains et médiums ont aussi affirmé que

la vraie nature des esprits est de l'ordre de la sphère.

Dans plusieurs expériences extracorporelles que j'ai faites, j'ai aussi pris une forme sphérique qui me semblait très naturelle, plus naturelle même que la forme humanoïde qui se retrouve aussi fréquemment dans mes expériences. Que vous croyiez ou non à l'existence des fantômes, certains faits, généralement reconnus autant par les sceptiques que par les convaincus, indiquent qu'il existe une relation entre l'observation des fantômes et les champs électromagnétiques (CEM). Les sceptiques prétendent que ces champs peuvent stimuler les lobes temporaux et provoquer des hallucinations. Les convaincus affirment ou bien qu'on retrouve souvent des CEM à forte intensité lors d'une manifestation spectrale, ou bien que ce champ, en stimulant le cerveau, facilite le processus permettant de percevoir un spectre.

Encore une fois, tout se résume à la question de savoir si ce qui est perçu possède un fondement objectif réel. Certains cas nous incitent à répondre par l'affirmative, d'autres non. Cependant, la qualité d'un cas individuel a plus d'importance que le fait que certains aspects du phénomène puissent être attribués à des défauts de la perception humaine.

Même si la plus grande partie de la preuve mise de l'avant est factuelle et difficile à obtenir, celle-ci n'en demeure pas moins largement favorable à la thèse selon laquelle, objectivement, quelque chose se produit. Dans certains cas, des observateurs entraînés affirment avoir observé des phénomènes physiques

concrets, comme des objets, des énergies et des formes se déplaçant devant de nombreux témoins. Tous ces différents facteurs confèrent une certaine crédibilité à l'idée de l'existence des esprits, mais si nous voulons obtenir une preuve solide susceptible de convaincre les sceptiques, il faudra mener plus de recherches avec un protocole vraiment scientifique et contrôlé.

Souvenirs d'une vie antérieure

La théorie de la réincarnation nous porte aussi à croire que la conscience peut se perpétuer. Les descriptions de vies antérieures, particulièrement celles qui se manifestent auprès de jeunes enfants, nous procurent des indices fascinants. Dans plusieurs cas, l'enfant a pu fournir une profusion de détails précis sur une vie antérieure, y compris les circonstances de sa mort.

Nous avons un exemple récent avec le cas de Cameron Macaulay, un garçon de Glasgow, en Écosse. Dès l'âge de deux ans, il affirmait avoir vécu auparavant sur l'île lointaine de Barra, dans les Hébrides extérieures, au large de la côte ouest et au nord de l'Écosse. Il a décrit une maison blanche où il vivait avec sa mère, son père, ses frères et sœurs. De la maison, on avait une vue sur la plage où atterrissait un avion en provenance du continent. Il a aussi décrit les environs, les anses, par exemple, et une barrière s'ouvrant sur la plage. Il a pu identifier le nom de famille de son père, « Robertson », mais il n'a pas pu fournir son prénom. Ce cas est éloquent, car

ce bambin décrit sa vie dans un endroit éloigné — il est fort peu probable qu'il ait pu recueillir consciemment de l'information sur ce lieu. Il peut aussi fournir des détails de sa vie sur l'île, ce qui est très difficile à expliquer.

Certains adultes ont aussi fourni des détails sur une vie antérieure. Cameron est loin d'être le seul à posséder ce type de perceptions. En fait, je crois que son histoire constitue un exemple ordinaire plutôt qu'exceptionnel. Elle illustre comment des gens « normaux », n'ayant ni intérêt ni expérience dans le domaine paranormal, sont confrontés à de telles situations qu'il devient difficile de rejeter la notion de conscience se perpétuant après la mort. Des cas similaires existent un peu partout sur la planète, lesquels sont particulièrement fréquents lorsque la vie antérieure de la personne s'est terminée accidentellement ou violemment.

Le niveau suivant : la vie après la mort Cela signifie-t-il que nous avons affaire à un esprit qui passe simplement d'un corps à l'autre ? Ou est-il possible de recevoir de l'information d'une source lointaine, par exemple de l'esprit d'une personne décédée, de la même manière qu'on communique par télépathie avec un être vivant ? Je n'accorde pas beaucoup de poids à l'idée d'un esprit ou d'une âme au sens propre du terme, compte tenu de tout ce que nous avons appris sur les facultés paranormales. Par contre, je vois que les formes créées par nos sens et notre conscience durant une expérience s'apparentent beaucoup à des esprits. Tout dépend simplement de la façon dont nous interprétons notre

expérience. Si, d'une certaine façon, le cerveau ressemble à un récepteur, comme je l'ai affirmé précédemment, alors la réincarnation pourrait être la réception d'informations fournies par l'esprit d'une personne ayant cessé de vivre physiquement. Qui sait si cette information n'est pas stockée dans la nature même de l'univers dont toutes les composantes sont étroitement liées, dans une sorte de champ morphique, ou dans les archives akashiques ? Pour le moment, nous n'en savons rien. Mais dans la mesure où le savoir augmente en physique et dans d'autres domaines scientifiques, nous obtenons des indices sur la façon dont nos propres expériences pourraient être liées à l'élargissement de nos connaissances de l'univers.

Accéder aux niveaux transphysiques

Vous trouverez en annexe (voir p. 300) une technique permettant d'accéder aux niveaux ou plans transphysiques ; mais examinons tout d'abord quelques facteurs importants au-delà des techniques et les possibilités impressionnantes inhérentes à ces niveaux.

L'accession à des niveaux qui se situent au-delà de l'existence physique se fait mieux, d'après mon expérience, si nous nous préparons durant plusieurs semaines, au cours desquelles nous pourrions concentrer notre attention sur une personne décédée. Il est préférable d'avoir en tête un objectif précis — établir un lien avec un être cher, par exemple, ou, plus généralement, avec ceux qui sont dans des états

intermédiaires et qui ne sont peut-être pas pleinement conscients de leur situation. Selon les recherches sur la réincarnation et mes propres expériences, le moment le plus efficace pour effectuer ce travail se situe dans les 16 mois suivant le décès, tout particulièrement si la personne décédée a connu une mort violente ou inattendue. Si vous avez déjà commencé à faire des expériences extracorporelles, vous prendrez peut-être conscience que vous êtes attirés tout naturellement vers une personne décédée.

Le niveau de votre énergie, votre concentration et votre objectif sont de la plus haute importance. Votre tentative, si elle réussit, aura un impact profond sur votre vie ; elle est aussi l'un des facteurs permettant d'éliminer la crainte de la mort physique. Lorsque j'ai rencontré pour la première fois, au cours d'une EEC, une personne récemment décédée, j'ai éprouvé un immense respect mêlé d'admiration, d'incrédulité et de soulagement. J'étais déjà convaincu que la conscience perdurait — non seulement dans l'Au-delà, mais aussi dans une nouvelle vie sur le plan physique. J'en suis venu à cette conclusion après avoir assisté à une conférence sur ce sujet ; j'ai alors envisagé pour la première fois la possibilité d'utiliser l'EEC comme moyen de découvrir par moi-même si la conscience pouvait se perpétuer.

Je crois qu'il est tout à fait possible d'accéder à ces réalités immatérielles ; nous devons atteindre des niveaux de concentration et d'énergie plus élevés que ceux dont on a besoin en général pour faire des expériences extracorporelles.

Pour ce faire, vous devez élargir votre conscience et hausser votre niveau d'énergie comme jamais auparavant. Voici les étapes à suivre :

- Étape 1. Commencez par méditer en matinée et en soirée. Pour vous préparer, faites un exercice de visualisation et demeurez dans l'état Ganzfeld pendant 30 à 40 minutes.
- Étape 2. Si vous le pouvez, provoquez l'état vibratoire, mais ne sortez pas de votre corps immédiatement. Augmentez le niveau de vibrations en permettant à l'énergie d'atteindre un point maximal, puis laissez-vous soulever.
- Étape 3. Continuez de monter en tâchant de ne pas diriger votre attention sur votre environnement. Concentrez-vous sur votre objectif, qui est d'atteindre une personne en particulier, et faites en sorte de maintenir l'intensité jusqu'au moment où vous sentirez que vous êtes allé aussi loin que nécessaire ou qu'il vous est possible.
- Étape 4. À ce stade, vous sentirez peut-être un lien avec la personne de diverses façons — il peut s'agir d'images se rapportant au défunt ou d'un phénomène que l'on pourrait considérer comme une apparition physique. C'est une phase très subjective du processus, et quelle que soit la forme qu'elle prend, vous devriez

essayer de la laisser se dérouler aussi naturellement que possible. Ne forcez pas le processus et n'embrouillez pas les choses avec des idées préconçues sur ce qui devrait se passer.

- Étape 5. Vous découvrirez peut-être que le processus se termine à son propre rythme, et vous retrouverez votre conscience corporelle. Sinon, vous pouvez concentrer votre attention sur votre corps et demander à votre conscience de revenir. Cela devrait suffire à la faire revenir, tout comme dans les EEC.

Personnellement, j'ai trouvé cette approche efficace, mais vous voudrez peut-être l'adapter un peu si vous avez de l'expérience dans d'autres domaines, comme la médiumnité. Les personnes possédant ce genre d'expérience ont beaucoup plus de facilité, en général, à établir un lien à ces niveaux, comparativement à la plupart des gens. Si vous avez vécu d'autres expériences paranormales, vous constaterez peut-être que votre conscience est plus réceptive. Quoi qu'il en soit, utilisez mon programme comme plan d'action sans avoir peur de modifier des éléments et d'y associer d'autres techniques décrites en annexe, si elles sont plus efficaces pour vous.

Mes expériences aux niveaux transphysiques

L'énergie qui affluait dans mon corps n'était pas la même que d'habitude ; je la sentais distante, voire étrangère, subtile et même difficile à définir. J'avais l'impression d'être immergé

dans l'expérience, comme si mon corps se liquéfiait, ne laissant derrière lui qu'une étrange brume grisâtre, au-delà de laquelle je pouvais discerner une centaine de silhouettes se déplaçant le long de ce qui paraissait être une frontière. Elles n'étaient retenues par rien de visible et elles étaient éparpillées le long d'une ligne très précise. De l'endroit où je me trouvais, je pouvais apercevoir à contre-jour leurs silhouettes découpées par une source de lumière. Une lumière jaunâtre éclatante émanait aussi des formes mêmes.

Je ne pouvais distinguer vraiment leurs vêtements, ni reconnaître leur sexe. Elles paraissaient humaines et semblaient savoir où elles allaient, mais elles ne me voyaient pas. J'ai eu l'impression que certaines d'entre elles étaient là depuis quelque temps.

Était-ce un « monde intermédiaire », entre notre monde physique et un monde adjacent ? Je l'ignore, mais pour une raison ou pour une autre, il ne ressemblait pas aux niveaux de lumière éclatante remplis de « conscience » que nous imaginons en songeant à l'Au-delà. Comme dans les autres expériences que j'ai faites à ce niveau, j'étais incapable d'amener ces figures à prendre conscience de moi, ou de m'en approcher suffisamment pour communiquer. L'expérience s'est terminée au moment où j'ai été ramené dans mon corps après avoir senti que j'en avais assez vu.

Plus récemment, dans une autre EEC, j'ai assisté à un accident dans lequel un camion était impliqué, et j'ai vu la conscience du

chauffeur qui semblait sortir de son corps.

Au cours des jours suivants, j'ai cherché sur Internet à obtenir des nouvelles de cet accident survenu en Amérique du Nord, où je supposais que l'événement s'était produit, et j'ai trouvé un reportage qui concordait avec ce dont j'avais été témoin dans mon état extracorporel.

Je ne peux tirer aucune conclusion précise sur ces expériences. Chacune d'elles m'a permis d'avoir un aperçu fugace de ce que pourraient être ces niveaux qui sont au-delà de notre compréhension physique, mais la nature exacte de ces niveaux et les entités que j'y ai rencontrées demeurent un mystère.

Pendant que j'écrivais ce chapitre, j'ai fait une nouvelle expérience aux niveaux transphysiques, durant laquelle j'ai senti que je m'élevais au-dessus de mon corps et que je traversais des couches et des couches de ce qui semblait être des moments de réalité fragiles et nébuleux — comme des strates spirituelles se dissipant à mesure que je les traversais. À chaque nouvelle couche, je baignais dans une riche couleur, aussi intense que les pures couleurs dissimulées dans la lumière du soleil et qui se révélaient à travers le prisme de ma conscience ; puis, j'ai finalement atteint un lieu où dominaient les nuances d'orange et de rouge. On aurait dit un genre de « summerland », un endroit où la conscience humaine redevient primitive, comme si l'environnement brut de la terre était ici déconstruit en ses éléments ou composantes, tout comme les couleurs dans la lumière solaire. Encore une fois, j'avais

conscience qu'il y avait des gens un peu plus loin. Je me sentais différent ; j'avais vraiment l'impression que tout faisait corps dans ce lieu. Je me sentais comme un être spirituel, et non pas comme le point de conscience qui domine parfois ma perception.

Cette question nous vient naturellement à l'esprit : Si les gens des époques passées ont déjà vécu de telles expériences, pourquoi ont-ils proposé des explications métaphysiques élaborées sur les origines de l'univers et l'immortalité de l'esprit ? Alors que j'étais adolescent, je me rappelle que mon premier professeur m'a expliqué comment, selon lui, les vives et riches couleurs des costumes indiens ou la beauté des grandes verrières des cathédrales partout dans le monde reflétaient la lumière de la strate de réalité qui se trouvait au-delà de la nôtre. Ces tissus et ces œuvres d'art constituent des tentatives pour se rapprocher du divin ou de l'infini. Mes propres expériences m'ont permis d'être le témoin de l'univers avec ma pleine conscience, et non par le filtre des sens, mais par une perception directe.

Les summerlands

Le concept selon lequel l'Au-delà ressemblerait à un environnement terrestre idyllique, inondé de lumière et de couleurs vives, est entré dans l'imagination populaire et se retrouve couramment de nos jours au cinéma ainsi que dans la littérature. Le terme « summerlands » a été porté à l'attention du public par l'intermédiaire de diverses philosophies

spirituelles néopaiennes et géocentriques ; mais, tout comme plusieurs courants de la pensée du Nouvel Âge et de la spiritualité contemporaine, ses racines plongent dans des systèmes de croyances beaucoup plus anciennes, dont certaines sont amérindiennes.

Emmanuel Swedenborg, un scientifique suédois devenu mystique dans la deuxième partie de sa vie, a décrit dans ses voyages mystiques des environnements de type summerland. Swedenborg m'a fasciné pendant des années ; je passe souvent devant la Swedenborg Society ou la Swedish Church, situées à quelques minutes de l'endroit où j'ai grandi à Londres, et je pense à lui. Il a passé la plus grande partie de sa vie dans cette ville et y est décédé. Il a été inhumé dans la Swedish Church, sur son emplacement d'origine, et son corps a ensuite été transféré à Uppsala, en Suède.

Mais au-delà de l'influence qu'il a eue sur les descriptions des niveaux transphysiques, Swedenborg a également été célèbre en raison de ses facultés paranormales. Il existe une histoire mémorable qui raconte l'une de ses expériences étonnantes ; dans notre langage moderne, on parlerait de vision à distance. En 1759, Swedenborg vient juste d'arriver à Göteborg, en Suède, après un voyage en Angleterre. Peu de temps après, il participe à un dîner avec un groupe d'amis et de pairs quand, soudainement, il « a connaissance » d'un incendie qui fait rage à Stockholm près de sa demeure. Il est inquiet, visiblement, car tous ses manuscrits les plus précieux et toutes ses possessions s'y trouvent.

L'histoire raconte qu'il s'est écrié : « Dieu merci ! On a éteint le feu à trois portes de chez moi[48]. » À l'époque, bien avant les communications instantanées que nous connaissons aujourd'hui, il lui était impossible de savoir qu'un incendie faisait rage à Stockholm, à 400 km (250 milles) de l'endroit où il se trouvait, au moment même où celui-ci se produisait.

Quand les comptes rendus sur l'incendie sont parvenus à Göteborg, il est devenu évident que les affirmations de Swedenborg étaient justes, et sa réputation n'a cessé de grandir.

C. W. Leadbeater a aussi exercé une influence majeure sur la conception populaire de l'Au-delà et des plans astraux. Théosophe influent et artiste éminent du paranormal, il a décrit un plan de réalité qu'il appelait « summerland », lui aussi, mais en s'inspirant des idées propres au spiritualisme. Il considérait ce lieu comme un niveau illusoire du plan astral, où la personne décédée pouvait y passer « un certain nombre d'années[49] ».

En fait, le concept de summerland apparaît dans de nombreuses traditions ; il s'agit d'un niveau intermédiaire, en quelque sorte, où se retrouvent les défunts ; la transformation qu'ils connaîtront en ce lieu leur permettra d'accéder à des niveaux plus élevés, moins matériels. Cela ne me surprend pas, car, si la conscience se perpétue, comme cela semble être le cas, alors quel environnement pourrait être plus propice

pour notre conscience qu'un magnifique et inspirant paysage comme ceux que l'on retrouve sur la terre. Si l'atteinte de ce niveau constitue la première étape de notre évolution spirituelle après la mort, cet environnement convient parfaitement.

Personnellement, j'ai découvert les summerland dès mes premières EEC. J'étais sorti de mon corps pour voir la lumière subtile de la lune entrant par ma fenêtre. Tout était différent, plus rien ne me rappelait mon environnement habituel. Puis, j'ai senti que je m'élevais très rapidement.

J'ignore ce qui a pu provoquer ce mouvement, car cette force qui me propulsait semblait venir de nulle part ; je ne m'y attendais pas et je fus très étonné. Un moment plus tard, j'ai eu une vision d'une beauté indescriptible. Je me suis élevé au-dessus d'une grande prairie vert vif et imprégnée de riches nuances ambrées. Des arbres entouraient cette prairie, avec des feuillages et des coloris intenses, des rouges et des verts profonds. Au-dessus, il y avait un ciel bleu indigo, mis en valeur par de gros nuages blancs.

Il m'a fallu quelques instants pour bien saisir la scène, car je n'étais pas habitué à percevoir des visions naturelles aussi grandioses. Néanmoins, tout semblait paisible et, en quelque sorte, familier. J'ai eu envie de trouver un endroit pour me reposer, pour emmagasiner la beauté et sentir la chaude énergie qui se dégageait de chaque feuille, de chaque fleur et de chaque brin d'herbe. Cette pensée m'était à peine venue à

l'esprit que je me suis senti soulever de nouveau ; j'ai flotté vers l'avant, au-dessus d'une petite allée bordée de quelques arbres, puis j'ai glissé jusqu'au sol pour atterrir au pied d'un grand arbre, au cœur d'une clairière où je me suis assis ; la chaude énergie s'est élevée et a tourbillonné autour de moi. Je sentais toutes mes tensions et résistances se dissiper comme un brouillard. Ma sensation de bien-être grandissait, et j'ai senti se former un sourire qui émanait d'une profonde paix intérieure. Il n'y avait rien d'autre que cette sensation d'étonnement, de beauté et de paix.

Je ne sais pas combien de temps je suis resté à cet endroit, sûrement assez longtemps pour me débarrasser de la plus grande part de l'angoisse qui subsistait dans les profondeurs de mon être. C'était un lieu de pure catharsis et de libération, mais il était temps de revenir ; alors, je me suis laissé emporter dans les airs. Je me suis demandé comment je pourrais reprendre contact avec la cité et le monde. Quelques instants plus tard, j'étais de retour dans mon corps, mais je refusais néanmoins d'ouvrir les yeux.

J'essayais de retenir dans mon esprit l'image de ce merveilleux paradis. Ne sachant pas si j'y retournerais un jour, je voulais conserver dans ma conscience le sentiment de respect mêlé d'admiration que ce lieu m'inspirait et l'emporter avec moi dans le monde.

L'expérience extracorporelle et le développement spirituel

À travers les âges, l'humanité a cherché à comprendre la nature du royaume spirituel, pour savoir si les humains sont vraiment immortels et, dans l'affirmative, pour connaître ce qui les attend de l'autre côté de la mort, au prochain niveau d'existence. Pour répondre à ces questions d'ordre spirituel, l'expérience extracorporelle, mieux que toute autre pratique, peut nous permettre d'obtenir des réponses personnelles, concrètes et susceptibles de changer notre vie. Elle nous indique comment concrétiser nos aspirations sur le plan spirituel. Cette expérience est si profonde qu'après plus de deux décennies d'exploration, je m'arrête encore au bord de la route ou dans un bosquet silencieux pour sentir la vie qui circule dans tout mon être, l'esprit alerte et affranchi des entraves de la réalité physique, totalement et absolument libre. Et mieux encore, j'ai le sentiment que cet état est non seulement éternel, mais aussi hors du temps. Il ne fait pas de doute que, pour ceux qui souhaitent découvrir qui ils sont vraiment et atteindre le cœur de leur être, l'EEC est l'une des façons les plus puissantes d'y parvenir.

J'ai pratiqué pendant des années diverses disciplines spirituelles. En acquérant une certaine maturité spirituelle, j'ai constaté que j'avais peu à peu éliminé les croyances inutiles qui accompagnent de nombreuses pratiques spirituelles. J'ai appris que tout aperçu que nous obtenons dans le domaine transphysique s'accompagne d'une responsabilité, celle de ne pas se laisser attirer dans le piège de la certitude ou des croyances excessives. L'EEC m'a rappelé cela, car en dépôt des

nombreuses idées constamment répétées dans les cercles du Nouvel Âge, l'expérience directe déconstruit ces croyances avec une précision cristalline. Comme je l'ai souligné dans mon premier livre, *Avenues of the Human Spirit*, la spiritualité, selon moi, se situe au plus profond de l'être ; c'est une pleine conscience, libérée des influences négatives, des contraintes et des conflits. C'est la partie la plus libre en nous, la plus proche de nous, si nous sommes véritablement les architectes de notre être.

En concentrant notre attention sur ce centre, simple et libre, et en ne travaillant qu'avec ce qui favorise notre compréhension de cette simplicité, nous cheminerons avec beaucoup plus d'authenticité vers une maturité spirituelle qui nous est propre. Nous devons laisser entrer dans nos vies des influences stimulantes, adopter les approches les plus simples qui nous incitent à regarder en profondeur ces parties de notre être qui n'ont jamais cessé d'être présentes — la pulsation cardiaque, le souffle, le calme derrière les émotions et les pensées. Voilà les aspects que nous devons examiner et d'où surgira une authentique intelligence spirituelle. Il est bon de se rappeler que Bouddha n'était pas bouddhiste ; il était l'explorateur de la nature spirituelle. C'est ce que nous devons devenir.

L'expérience extracorporelle a été pour moi un processus purificateur. Petit à petit, elle a élargi les frontières du garçon que j'étais, lequel était défini et limité par son environnement au cœur de la cité. À chaque voyage hors de mon corps, je

découvrais ce qu'était la véritable perception, loin des idées reçues, véhiculées par ma culture et mon éducation. Les choix superficiels qui avaient jusque-là dominé ma vie perdaient subitement de leur importance. Ma volonté et mon dynamisme se renforçaient, car je voyais bien que ce qui dominait la vie de plusieurs personnes autour de moi ne menait nulle part. En fait, ces choses menaient souvent à des schémas autodestructeurs.

Le fait de vivre des EEC, de lire sur ce sujet et d'apprendre m'a permis de me rééduquer, de voir le grand bienfait que pouvaient m'apporter des idées axées sur la croissance plutôt que des idées nocives pour la santé qui limitent notre vision du monde. La culture occidentale est fondée en grande partie sur des schémas destructeurs, tels que l'abus d'alcool, la surconsommation d'aliments, de ressources ou de marchandises. La société nous enseigne à désirer ardemment ce genre de choses, même si elles ne nous apportent pas vraiment de bénéfices durables. L'EEC, en revanche, m'a permis de connaître la paix, le bonheur et la liberté dans ma vie. Je ne parle pas seulement de la volonté d'améliorer ma situation, je parle d'un changement complet par rapport à ce qui m'attire et à ce que je veux dans la vie. Lorsque nous adoptons une nouvelle pratique, nous oublions souvent d'examiner attentivement les gestes que nous posons dans notre vie quotidienne — nous atteignons souvent un point où un conflit se déclare entre les idées neuves et bénéfiques qui sont entrées dans notre vie et le désir de remplir cette vie de choses superficielles.

Certaines traditions déconseillent la pratique active de l'exploration extracorporelle, car elles croient que ces expériences devraient se produire naturellement grâce à des pratiques spirituelles plus globales. Dans ce contexte, l'EEC serait considérée comme un siddhi, un pouvoir paranormal/magique qui apparaît chez des êtres spirituellement avancés. Même si je comprends pourquoi c'est une bonne idée de se concentrer d'abord sur les pratiques de la méditation, il me semble que dans les cultures occidentales, l'exploration de l'EEC est liée à notre compréhension du monde et à notre héritage culturel. De toute évidence, les deux chemins permettent l'épanouissement de la conscience, ainsi que je l'ai démontré, et sont donc tous les deux valables.

Si vous vous intéressez au développement sur le plan spirituel, à l'utilisation concrète de la conscience paranormale, à la communication avec un être cher décédé, ou à tout autre objectif qui vous est propre, j'espère que ce livre vous permettra non seulement de réaliser des expériences extracorporelles, mais aussi, grâce à cet état immatériel d'une grande profondeur, d'évoluer spirituellement et de connaître la paix intérieure et la liberté. À la frontière d'un monde aux possibilités infinies, il est presque impossible de faire preuve d'orgueil ; nous constatons à quel point nous sommes petits tout en sachant que nous possédons un immense potentiel. Plusieurs limites que nous nous imposons sont arbitraires, et c'est uniquement en prenant conscience des réalités qui existent au-delà de ces limites que nous pouvons le

comprendre. Tandis que vous avancez dans l'inconnu, suivant ainsi la tradition des grands chercheurs à travers les âges, craignez seulement ce qui diminue l'esprit humain. Souvenez-vous que je suis exactement comme vous ; je marche auprès de vous dans la rue, je suis assis à vos côtés dans l'autobus. Nous sommes tous des êtres humains, nous cherchons et nous apprenons. La beauté de cette humanité commune est que nous pouvons nous comprendre mutuellement et atteindre les mêmes sommets. Regardez-vous dans un miroir et voyez la grandeur ; voyez l'étendue de votre conscience. Vous êtes libre et sans limites, vous êtes un enfant de l'univers qui, émerveillé, tourne son regard vers la source.

Épilogue

Ce livre est le fruit d'une exploration extracorporelle qui aura duré près d'un quart de siècle. Durant tout ce temps, j'ai effectué plusieurs changements, dont l'un relatif à l'opinion que j'avais de mon identité et l'autre relatif à ma conception de la nature de la réalité. L'écriture de ce livre, mon deuxième ouvrage, s'est avérée une expérience étonnante à bien des égards. Entre autres, parce que j'ai signé un contrat d'édition avec Llewellyn quelques semaines après avoir signé le contrat de mon premier livre, *Avenues of the Human Spirit*. Pour une raison ou pour une autre, les deux livres étaient destinés à être ensemble — le premier fut un voyage philosophique et autobiographique au cœur de la spiritualité et du changement provoqué par l'EEC ; le deuxième, celui que vous venez de lire, est un guide détaillé d'inspiration scientifique dont l'objectif est de vous permettre d'entreprendre un voyage similaire.

Je me revois à l'âge de 13 ou 14 ans, alors que je découvrais dans des livres les merveilles des expériences extracorporelles ; aujourd'hui, j'aimerais que ce livre ait sur mes lecteurs et lectrices la même influence qu'ont eue sur moi les ouvrages que j'ai lus dans ma jeunesse. Je me revois rêveur, enthousiaste et très motivé devant la possibilité d'accomplir quelque chose de miraculeux. Et même le jour où je me suis assis pour commencer à écrire, j'ai senti monter cette

excitation ; il est clair que ce livre représente bien plus que ce qu'avait imaginé mon jeune esprit.

J'ai toujours su que j'écrirais ce livre, car j'ai toujours su que j'étais en train de cartographier un territoire exploré par peu de gens. Je sais qu'un des rôles que je devais assumer dans la vie consiste à offrir aux autres des fragments de ces expériences impressionnantes, un moyen d'accéder à une part d'eux-mêmes dont ils n'ont peut-être jamais soupçonné l'existence. Et même si, pour plusieurs personnes, c'est la simple curiosité qui les amènera à éprouver ces sentiments de respect et d'émerveillement, je sais qu'avec le temps ces expériences leur permettront d'effectuer un changement profond et important à l'égard de toute leur personnalité.

Écrire un livre ne se limite pas à communiquer un ensemble d'idées ; on cherche à élever le niveau de conscience, à permettre au lecteur de sortir du quotidien et de la banalité pour l'amener à un stade où il sera inspiré et sensibilisé aux vastes possibilités qui l'attendent ailleurs, dans les mystères et les merveilles de ce monde. Nous ne sommes pas obligés de chercher à nous épanouir dans les aspects superficiels de l'existence. Nous pouvons le faire grâce à des expériences uniques qui nous appartiennent en propre ; nous pouvons vivre dans le monde pleinement et sans compromis. Dans ma vision des choses, tout ce que j'écris devrait contribuer à cet épanouissement et à ce changement.

En travaillant avec les techniques et les idées développées

dans ce livre, j'espère que vous consignerez chaque jour dans votre journal tout ce qui arrivera — même si vous avez l'impression que rien ne se passe —, comme je l'ai fait.

Explorez dans vos écrits l'impact qu'aura sur vous-même votre démarche ainsi que la force qui en émanera. Si vous vivez une expérience intense, notez la façon dont vous y êtes parvenu, afin de pouvoir la reproduire. Et je vous invite à me faire part de vos expériences via mon site Web, à l'adresse suivante : www.grahamnicholls.com.

Utilisez ce livre comme une rampe de lancement afin d'explorer le plein potentiel de la conscience. Nous en sommes encore à nos premiers pas en ce qui concerne la compréhension du vaste éventail de possibilités existantes.

J'ai écrit ce livre avec un esprit de curiosité plutôt que sous le signe du dogme et de la foi. J'espère que vous en retirerez quelque chose et constaterez que, si j'ai pu expérimenter pleinement non seulement l'état extracorporel, mais la vie elle-même, c'est uniquement parce que j'ai renoncé aux idées reçues et que j'ai observé les choses avec un œil neuf.

Je vous souhaite de vivre des expériences transformatrices et enrichissantes.

Annexes

Techniques et approches : comment utiliser cette section

Vous trouverez dans les pages qui suivent des techniques détaillées qui ont été réparties selon leurs catégories respectives. Vous pourrez ainsi choisir les techniques qui conviennent le mieux à votre personnalité et à vos aptitudes (telles que vous les avez déterminées au moyen du questionnaire du chapitre 4). Il y a trois grandes catégories : la technique de relaxation, la technique de l'état vibratoire et la technique principale correspondant à votre type psychologique (visuel, auditif, intellectuel ou physique). Les techniques de relaxation conviennent généralement à tout le monde, mais j'ai indiqué celles qui seraient les plus profitables à chaque type particulier. Vous découvrirez ensuite les techniques de l'état vibratoire, car près de la moitié des gens ayant des expériences extracorporelles se retrouvent dans cet état.

Veillez prêter une attention particulière à la technique G ; le coaching que j'ai effectué et les ateliers que j'ai dirigés m'ont permis de constater qu'elle était très efficace, particulièrement pour les gens en bonne forme physique et ayant l'habitude de pratiques comme le hatha yoga. Dans chaque section, les techniques de niveau supérieur sont destinées aux personnes effectuant les expériences à l'état d'éveil, tandis que les techniques destinées aux personnes qui font les expériences durant le sommeil/rêve sont indiquées comme étant de type

2. Si vous vous situez entre ces deux catégories, vous devriez choisir la méthode qui convient le plus à votre type, tout en tenant compte de la catégorie sensorielle (visuel, auditif, intellectuel ou physique). Vous trouverez peut-être utile de dresser une liste au fur et à mesure que vous ferez l'essai des techniques que vous aurez choisies.

Techniques de relaxation

Tant dans la littérature ésotérique traditionnelle que dans les approches plus actuelles, presque toutes les techniques visant à sortir de son corps commencent par une période de relaxation. La relaxation de type contraction-décontraction et la relaxation par le biofeedback comptent parmi les meilleures. La relaxation de type contraction-décontraction est une technique bien connue et abondamment utilisée ; il s'agit de contracter lentement puis de décontracter chaque partie du corps jusqu'à ce que disparaisse toute tension musculaire. Vous pouvez commencer par les orteils et passer lentement à chaque groupe de muscles, en lâchant prise et en respirant profondément, jusqu'à ce que vous ne sentiez plus aucune résistance. La relaxation par le biofeedback abordée précédemment utilise un instrument électronique appelé « appareil de biofeedback » ; cet outil est très utile pour le néophyte dans le domaine de la relaxation et de la méditation. L'appareil mesure certaines données, comme le rythme cardiaque ou la température de la peau, qui sont autant d'indicateurs de tension, et il transmet un signal sonore audible. L'utilisateur apprend à faire baisser l'intensité du

signal et, par conséquent, les indicateurs de tension grâce au contrôle de la respiration et à d'autres techniques de relaxation. Vous pouvez littéralement entendre les résultats de votre processus de relaxation. Cette « rétroaction » vous permet d'apprendre à vous détendre, et, grâce à la pratique, vous parviendrez aux mêmes résultats sans avoir besoin de l'appareil.

Technique de respiration profonde

Elle convient à tous, mais particulièrement à ceux qui ne connaissent pas les techniques de relaxation. La respiration complète et soutenue a un effet tangible sur le corps, qui permet d'atteindre un état de relaxation profonde. C'est la façon la plus efficace de se détendre et de réduire le stress ; voilà pourquoi plusieurs méthodes décrites ici comportent une certaine forme de travail respiratoire. Pour commencer à comprendre la relation entre votre niveau de relaxation et votre respiration, voici une technique simple.

- Étape 1. Trouvez un endroit confortable où vous asseoir. Je vous recommande d'adopter une posture que vous pourrez tenir pendant une période de temps prolongée sans entraver votre circulation sanguine ou éprouver de l'inconfort. De nombreuses personnes adoptent tout de suite la position du lotus ou d'autres asanas (postures) propres au yoga, mais cela peut s'avérer contre-productif pendant votre apprentissage, car si vous ressentez de la douleur dans cette position,

vous ne pourrez pas continuer ou tirer profit de ce que vous êtes en train de faire.

- Étape 2. Concentrez-vous maintenant sur votre rythme respiratoire normal. N'essayez pas de le corriger ou de le ralentir à ce stade-ci ; prenez simplement conscience de la vitesse et de la profondeur de votre respiration habituelle. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous vous sentiez parfaitement à l'aise et bien à ce stade d'immobilité tranquille.
- Étape 3. Prenez maintenant une inspiration plus profonde et expirez naturellement et sans effort. Continuez d'inspirer et d'expirer profondément jusqu'à ce que cela devienne une seconde nature.
- Étape 4. Continuez comme à l'étape 3, mais retenez maintenant votre respiration quelques secondes de plus. Utilisez ce moment d'immobilité après avoir inspiré pour imaginer votre pleine conscience qui se développe et vos tensions qui se dissipent. Relâchez lentement votre souffle. Continuez ainsi, mais commencez à ralentir graduellement votre respiration.
- Étape 5. Trouvez un rythme respiratoire naturel, profond et lent. Vous pouvez compter les secondes afin d'évaluer le temps requis pour un cycle complet.

En comptant de cette façon, vous constaterez peut-être qu'il est possible de ralentir encore plus le cycle respiratoire, grâce à la pratique. Si vous trouvez que le fait de compter est une source de distraction, faites simplement confiance à votre intuition pour évaluer la longueur du cycle et ralentissez peu à peu à partir de là. L'objectif consiste simplement à effectuer une respiration profonde et lente, laquelle vous permettra d'être plus détendu et plus calme.

Technique de la présence attentive (la pleine conscience)

Elle convient à tous, mais particulièrement à ceux qui découvrent les techniques de relaxation. Le terme « présence » est devenu populaire ces dernières années en raison du succès de livres tels que *Le pouvoir du moment présent*, d'Eckhart Tolle, mais, en fait, cette idée est très ancienne. C'est essentiellement une forme de pleine conscience qui se retrouve particulièrement dans les religions orientales, telles que l'hindouisme et le bouddhisme.

La pleine conscience est un état de conscience intégrale dans lequel vous êtes détaché des flux et reflux du moi émotionnel et mental. Dans cet état d'esprit intense, l'idée même de relaxation perd de son importance, car le sujet est moins perturbé par les hauts et les bas de la vie émotionnelle, et il a donc moins besoin de méthodes de gestion du stress.

L'accession à la présence attentive ou à la pleine conscience est

particulièrement utile pour les gens faisant face à des situations stressantes dans leur vie quotidienne.

À un niveau plus élémentaire, elle vous permet d'adopter une attitude détachée lorsque vous êtes aux prises avec le stress généré par le trajet quotidien que vous devez effectuer pour vous rendre au travail, par exemple, ou une relation problématique avec un collègue de travail. Voilà pourquoi le fait de cultiver le détachement aura un effet bénéfique sur le processus de relaxation et d'apaisement de l'esprit.

J'ai constaté que le fait de développer la pleine conscience avec l'expérience extracorporelle facilite vraiment la sortie hors du corps. Cependant, il est important de développer aussi les aspects psychiques et créatifs de votre nature. Une conscience trop orientée vers l'intérieur peut rendre la perception paranormale plus difficile. Comme en toutes choses, il y a un équilibre à atteindre. Le silence intérieur de la méditation, la présence attentive et la pleine conscience sont essentiels pour mener une vie éveillée, mais cela ne doit pas nous faire oublier la nécessité de nous engager entièrement, avec vigueur et créativité.

- Étape 1. La prochaine fois que vous vous retrouverez dans un train achalandé ou dans n'importe quelle situation que vous jugez stressante, prenez le temps d'observer ce qui se passe autour de vous. Ne vous engagez pas émotionnellement dans la situation ; essayez de vous détacher et de voir les choses telles

qu'elles sont. Regardez les gens autour de vous et essayez de déterminer la provenance de leurs attitudes et réactions. Si l'attitude ou les agissements d'une personne vous dérangent, demandez-vous quel est ce besoin sous-jacent, que vous percevez comme de la colère, de la frustration ou une attitude négative, qu'elle cherche à exprimer.

- Étape 2. Mettez-vous à la place de cette personne ou essayez de penser aux situations stressantes comme si elles découlaient simplement d'un contexte. Par exemple, voyager en train est stressant en raison de l'impact que vous subissez physiquement — la chaleur, le bruit, l'exiguïté des lieux, et ainsi de suite. Acceptez que ces conditions ne soient que des facteurs qui affectent votre corps et qui entraînent une réaction (en grande partie automatique) de votre part. Vous ne choisissez pas la situation, mais vous pouvez choisir la façon dont vous vous sentez.
- Étape 3. Acceptez la situation et voyez-en les côtés positifs. Par exemple, un voyage en train ne coûte pas cher, il est pratique, et il vous permettra d'atteindre bientôt votre destination. Prenez conscience du fait que l'expérience est temporaire et qu'elle comporte très peu d'éléments négatifs. Vous constaterez peut-être que vous vous laissez trop affecter par la situation, et que vous réagissez de façon trop intense, qui n'est vraiment pas logique et qui ne vous aide pas.

- Étape 4. Changez la façon dont vous réagissez à la situation. Considérez les choses sous un angle différent et faites en sorte que cela se reflète dans votre physiologie. Ralentissez votre respiration et vos mouvements, mettez en sourdine vos réactions émotionnelles et examinez les possibilités qui s'offrent à vous. Il peut être très avisé, parfois, de fuir immédiatement une situation stressante, mais, le plus souvent, tout ce dont nous avons besoin est de voir les choses différemment — et c'est là toute l'utilité de la pleine conscience.

Technique de massage de relaxation

Elle convient à tous, particulièrement aux personnes de type physique. Même si vous ne travaillez pas avec un partenaire, le fait de recevoir un massage professionnel avant une séance d'EEC peut vous aider à atteindre un niveau de détente physique plus profond. Plusieurs gymnases et spas offrent des massages que vous pourriez intégrer à un programme général de santé. Certains gymnases possèdent aussi des saunas, ce qui constitue un autre moyen de relaxer et de hausser votre niveau d'énergie en plus de vous aider à vaincre le stress que votre corps doit supporter lorsqu'il fait froid.

Vous trouverez ci-dessous des instructions pour donner un massage à votre partenaire qui pourra ensuite utiliser la même méthode pour vous masser à son tour ou se masser lui-

même.

- Étape 1. Choisissez un partenaire avec qui vous vous sentez à l'aise physiquement. Ce dernier devra s'allonger sur le ventre, respirer lentement et régulièrement en essayant de chasser de son esprit toute pensée qui l'empêche de se concentrer.
- Étape 2. Commencez par vous concentrer sur le dos, les épaules et la base du cou de votre partenaire. C'est là que viennent se loger habituellement la plupart des tensions qui font obstacle à une détente complète. Commencez par tourner lentement vos pouces sur les points de jonction situés de chaque côté de la nuque. Vous toucherez aux extrémités du crâne de chaque côté du cou ; appliquez une pression juste sous ces points. Posez vos mains sur les côtés de la tête de votre partenaire de façon à mieux positionner vos pouces.
- Étape 3. En partant du cou, descendez vers le sommet des épaules et massez fermement, mais délicatement, les muscles qui traversent cette région.
- Étape 4. Passez maintenant aux omoplates ; pour plusieurs personnes, c'est là que se situent la plupart des nœuds et des tensions. Vous trouverez peut-être utile de ramener légèrement le bras de votre partenaire à l'arrière de son dos, ce qui dégagera l'omoplate et

vous permettra d'éliminer toutes les tensions.

- Étape 5. Descendez le long de la colonne vertébrale en massant les muscles de chaque côté, jusqu'à ce que vous atteigniez la base de la colonne. Ici, vous sentirez les deux petits creux que le pelvis forme souvent, lesquels ressemblent à des fossettes dans le dos. Pressez et effectuez une rotation avec vos pouces autour de ces points.

- Étape 6. Répétez maintenant ce que vous avez fait jusqu'ici, mais en sens inverse. Quand vous atteindrez les épaules, descendez le long du bras droit, en prêtant attention aux muscles. Une fois que vous parvenez à la main, appliquez avec votre pouce une pression au centre de la paume pendant quelques secondes. Puis, déplacez-vous vers le petit muscle rond situé juste en haut près du pouce et sous l'index. Appliquez de nouveau une pression accompagnée d'une rotation, pendant une minute environ.

- Étape 7. Procédez de la même façon avec l'autre bras et l'autre main.

- Étape 8. Revenez à la base de la colonne vertébrale et remontez tout droit. Mettez plus d'énergie sur les

omoplates avant de terminer à la nuque.

Technique du sommeil conscient (yoga nidra)

Elle convient aux personnes de type 2 (sommeil/rêve). Aux personnes qui ont établi qu'elles faisaient partie du groupe de type 2 (sommeil/rêve) dans le chapitre 4, je conseille de travailler avec une méthode de relaxation qui utilise l'état hypnagogique ou « intermédiaire », soit la période précédant tout juste l'endormissement pendant laquelle des images et des impressions de la journée surgissent. En général, ces personnes ont moins besoin que d'autres d'une méthode de relaxation, car en travaillant au moment où elles sont sur le point de s'endormir, elles sont déjà dans un état de relaxation. Cependant, elles pourraient tirer profit de cette technique qui favorise un sommeil plus profond et une réduction du stress, ce qui favorisera également leur pratique de l'EEC. Cette technique se base sur la pratique traditionnelle du yoga nidra, avec de légères variations adaptées à nos propres objectifs. Il s'agit, entre autres, d'avoir pleinement conscience du processus d'endormissement tout en conservant une attention distante à chaque étape.

- Étape 1. Mettez-vous au lit et prenez une position confortable propice au sommeil. Fermez les yeux. Laissez surgir les images et les autres préoccupations de la journée. Laissez-les flotter dans votre esprit avant de les laisser repartir. Permettez à toutes les émotions de remonter, puis de s'éloigner. Tâchez de vous

détacher de ce que vous voyez ou ressentez.

- Étape 2. Laissez maintenant passer au premier plan les images, les couleurs et les formes abstraites qui surgissent sous les paupières. C'est ce qu'on appelle l'état hypnagogique, mais dans ce contexte vous restez calme et conscient ; vous observez de loin, comme si vous étiez enraciné au plus profond de vous-même.
- Étape 3. Laissez-vous maintenant entraîner dans un état de relaxation plus profond, mais, encore une fois, restez présent et éveillé. Votre corps et votre esprit habituel sont endormis, mais votre moi profond est attentif, conscient et centré.
- Étape 4. La pratique vous permettra de vous retrouver dans un état « esprit éveillé/corps endormi ». Il est plus facile de quitter son corps à partir de cet état. Focalisez votre attention sur l'expansion de la conscience.
- Étape 5. Laissez votre moi, ou centre de l'attention, se déplacer peu à peu vers un lieu éloigné de votre corps. Le simple fait de concentrer ainsi son attention et d'utiliser un signal aussi simple que « là-haut » ou « quitte mon corps », générera souvent une EEC.

Techniques de l'état vibratoire

La capacité d'atteindre l'état vibratoire est l'une des aptitudes

les plus importantes pour le développement d'expériences extracorporelles pleinement conscientes, que vous soyez une personne de type 1 (éveil/conscient) ou de type 2 (sommeil/rêve). Les techniques qui suivent vous apprendront à sentir intuitivement et à manipuler l'énergie liée à l'état vibratoire. Elles devront être utilisées conjointement avec une technique de relaxation préliminaire et une méthode sensorielle (visuelle, auditive, intellectuelle ou physique). Si vous appartenez au groupe de type 2 (sommeil/rêve), vous pouvez aussi utiliser les techniques de l'état vibratoire avant de dormir, car celles-ci n'exigent pas d'être complètement endormi.

Technique de l'état vibratoire préliminaire

Elle convient aux débutants en visualisation ou en techniques de manipulation énergétique. Vous devriez pratiquer quotidiennement cette technique, jusqu'à ce que vous soyez capable de déclencher l'état vibratoire. Après avoir développé votre aptitude à la visualisation, pratiquez des techniques plus complexes.

- Étape 1. Tendez les mains devant vous, comme si vous teniez un ballon de basket ou de plage.
Imaginez qu'il y a dans vos mains une boule rayonnante de lumière et d'énergie. Essayez de ressentir la pression entre vos doigts.
- Étape 2. Imaginez que vous lancez le ballon dans les

airs, que celui-ci interrompt sa course et qu'il flotte quelque part au-dessus de votre tête.

- Étape 3. Fermez les yeux et, en imagination, voyez la boule d'énergie flotter comme un petit soleil. Si vous le pouvez, ressentez aussi sa chaleur. Continuez ainsi pendant une minute ou deux.
- Étape 4. Imaginez maintenant que la boule d'énergie se comprime, comme si une immense source d'énergie était forcée d'adopter une forme plus petite qui, ce faisant, deviendrait plus brillante et plus puissante.
- Étape 5. Voyez maintenant la boule comprimée et puissante vibrer et lancer des étincelles comme si elle allait exploser. Pouvez-vous sentir son énergie ? Déplacez-la directement au-dessus de votre tête.
- Étape 6. Laissez maintenant votre boule d'énergie comprimée éclater et se changer en un puissant jet de lumière et d'énergie qui traverse votre corps.
- Étape 7. Sentez tout votre corps bourdonner et vibrer, stimulé par cette énergie.

Technique de la porte tridimensionnelle

Elle convient à tous, particulièrement aux personnes visuelles ou physiques. Voici la version avancée de ma méditation avec

la pyramide (voir p. 205) dont l'objectif est de hausser votre niveau d'énergie.

- Étape 1. Trouvez le centre de votre chambre ou de votre espace physique. Agenouillez-vous et placez les mains devant vous, avec les pointes des doigts qui se touchent, les paumes réunies et les bras en extension.
- Étape 2. Concentrez votre attention sur vos mains placées devant vous et tentez de projeter votre énergie sur un point situé exactement entre elles. Conservez cette posture jusqu'à ce que vous commenciez à voir et à sentir qu'une forme d'énergie est en train de se créer. (Le fait de se frotter vigoureusement les mains peut aider à sentir cette énergie.) Consacrez plusieurs séances de 30 à 60 min à faire ce travail jusqu'à ce que vous deveniez intensément conscient de vos propres énergies subtiles.
- Étape 3. Relevez-vous lentement, en conservant l'énergie devant vous. Écartez ensuite graduellement les mains en attirant l'énergie avec elles, jusqu'à ce que vos bras se bloquent naturellement. Concentrez-vous maintenant sur l'énergie qui circule devant vous en formant une ligne entre vos mains. Concentrez votre attention sur celle-ci et intensifiez-la.
- Étape 4. Réunissez vos mains en plaçant les pointes de vos doigts les unes contre les autres, comme

précédemment, mais placez-les cette fois au-dessus de votre tête en formant un triangle avec l'énergie.

- Étape 5. À présent, fermez les yeux et voyez distinctement, en face de vous, l'énergie circuler autour du triangle. Voyez-la prendre de l'expansion jusqu'à ce qu'elle atteigne les proportions de votre corps, comme si elle formait une porte.
- Étape 6. Concentrez-vous sur le centre du triangle, puis sur ce que vous voyez au-delà de cette forme. Dans quelques instants, vous commencerez à percevoir ou à sentir l'existence d'un lieu de l'autre côté de la porte.
- Étape 7. Répétez le processus, jusqu'à ce qu'il y ait trois portes triangulaires autour de vous. Voyez maintenant chaque porte s'ouvrir pour permettre à l'énergie d'interagir.
- Étape 8. Concentrez maintenant votre attention sur le quatrième triangle sous vos pieds, formé par les côtés des autres triangles. Une fois ce quatrième triangle ouvert, des canaux énergétiques vous entoureront et créeront une cinquième porte en se reliant les uns aux autres.
- Étape 9. La cinquième porte vous donnera accès à un haut niveau d'énergie qui peut pénétrer dans le corps, entrant par un endroit précis derrière le sommet de la

tête et descendant ensuite jusqu'aux pieds. Prenez quelques instants pour ressentir ce mouvement. L'état vibratoire commence souvent par cette pulsation d'énergie se déversant à travers tout le corps.

- Étape 10. Pour finir, inversez lentement le processus et reprenez contact avec la réalité normale.

Technique de la porte sphérique

Elle convient à tous, particulièrement aux personnes intellectuelles ou visuelles. Parmi les techniques que vous essayerez, c'est probablement la plus difficile de toutes. Je vous recommande de travailler quelque temps avec la technique de la porte tridimensionnelle, décrite précédemment, avant de vous attaquer à cette variante. Cette dernière requiert un niveau élevé d'acrobaties mentales.

- Étape 1. Imaginez une sphère en face de vous. Je vous conseille de la voir en bleu, car cette couleur s'est avérée très efficace pour moi. Imaginez qu'elle a la taille d'un ballon de basket, avec une surface douce et uniforme.
- Étape 2. En imagination, Concentrez-vous sur la surface de la sphère. Laissez-la pivoter et se mouvoir sur son axe. Prêtez vraiment attention à sa forme tandis que vous l'imaginez flottant dans l'espace.

- Étape 3. Déplacez cette image mentale autour de vous. Essayez de l'amener derrière vous tout en conservant la sensation de sa présence. Déplacez-la au-dessus de votre tête, en continuant d'être conscient de l'emplacement de la sphère et de ce qui en émane dans cette position.
- Étape 4. Dirigez maintenant la sphère en face de vous et observez si elle a changé de quelque façon. Concentrez de nouveau votre attention sur sa surface et voyez la surface commencer à devenir floue peu à peu ou légèrement transparente.
- Étape 5. À ce stade-ci de l'exercice, vous devrez mémoriser la visualisation. Voyez toute la surface devenir une porte qui s'ouvre et laisse passer l'énergie de la sphère. Votre esprit résistera sans doute un peu à l'idée qu'une forme sphérique puisse ainsi s'ouvrir, mais persistez, et ne laissez pas votre esprit analyser ce qui arrive.
- Étape 6. Laissez l'énergie franchir la porte et venir vous envelopper, ou, si vous vous sentez prêt, laissez-la entrer dans votre corps. Remarquez la façon dont l'énergie se manifeste. En quoi diffère-t-elle de l'énergie de la pyramide ? Déclenche-t-elle un état vibratoire dans votre corps ?
- Étape 7. Pour terminer, inversez lentement le

processus et ancrez-vous de nouveau dans la réalité normale.

Après avoir expérimenté à quelques reprises cette technique, essayez de visualiser deux sphères. Suivez exactement la même méthode, mais laissez les sphères s'ouvrir, l'une après l'autre. Les énergies se mélangent-elles ou s'influencent-elles mutuellement ? Vous pouvez aussi déplacer les sphères de façon à ce qu'elles se chevauchent et s'alignent parfaitement. Cela peut être très intéressant, car vous aurez ainsi deux portes superposées.

Technique d'interruption du sommeil

Elle convient aux personnes de type 2 (sommeil/rêve).

- Étape 1. Réglez votre réveil deux heures plus tôt que d'habitude. Idéalement, la sonnerie d'alarme ne devrait pas être trop forte afin de ne pas vous réveiller trop brusquement.
- Étape 2. Une fois réveillé, ne quittez pas le lit. Demeurez allongé quelques instants et repensez au rêve que vous faisiez juste avant de vous éveiller, ou à tout autre rêve encore clair dans votre mémoire. Essayez de retrouver comment vous vous sentiez physiquement durant le rêve. Aviez-vous conscience de votre corps d'une façon ou d'une autre ? Si oui, quelle sensation éprouviez-vous?

- Étape 3. Essayez maintenant de faire passer votre conscience de l'état de sommeil à l'état de veille, et vice versa, à quelques reprises. La technique du sommeil conscient pourra vous y aider.
- Étape 4. Essayez maintenant d'effectuer ces allers-retours de plus en plus rapidement et en profondeur.
- Étape 5. Au moment où vous vous retrouvez dans l'état intermédiaire, essayez de garder votre conscience dans cet état. Donnez de l'expansion à votre conscience jusqu'à ce que vous sentiez l'énergie et les vibrations circuler tout autour de vous ou dans votre corps et déclencher l'état vibratoire. Il vous faudra peut-être faire quelques essais avant d'atteindre ce stade.

Techniques d'immersion à pratiquer chez soi

On peut utiliser ces approches parallèlement aux autres techniques déjà énumérées, pour atteindre des niveaux de transe plus intenses. Il s'agit de créer une sorte de « boîte à outils » comprenant des méthodes et des systèmes qui provoquent non seulement l'état de transe, mais qui laissent également une empreinte durable sur votre inconscient, vous donnant ainsi de meilleures chances de vivre un peu plus tard une expérience extracorporelle. Plus vous concentrez votre attention sur l'idée de sortir de votre corps, plus vous vous sentez à l'aise avec cette idée, meilleures seront vos chances

de réussir.

Protocole ganzfeld

Il convient aux personnes visuelles et de type 1 (éveil/conscience). Voici une méthode qui vous permettra d'utiliser le protocole Ganzfeld. J'exposerai ici dans ses grandes lignes une façon de travailler avec ce protocole, qui est propice à la réalisation de l'EEC. Je recommande une séance de 30 à 35 minutes, en suivant les étapes suivantes.

- Étape 1. Installez vous confortablement dans un fauteuil ou une chaise longue, couvrez vos yeux, allumez la lumière rouge et écoutez le bruit rose. Fixez la lueur rouge tout en vous laissant envelopper par le son. Laissez vos yeux chercher dans le vide devant vous jusqu'à ce qu'ils s'immobilisent et que vous accédiez à un état de concentration intérieure.
- Étape 2. Laissez se dissiper vos pensées liées à vos activités quotidiennes et Concentrez-vous sur les images et les formes qui apparaissent devant vous. Laissez-vous emporter dans ce déploiement d'images.
- Étape 3. Il se peut que vous perceviez des scènes ou des paysages formant un tableau complet. Essayez de plonger complètement votre conscience dans ces décors.

- Étape 4. Vous vous apercevrez peut-être, à un certain moment, que vous êtes à l'extérieur de votre corps. Il se peut aussi que vous ayez des perceptions très semblables à celles de la vision à distance.

Approche de la séquence aérienne

Elle convient aux personnes physiques, visuelles et de type 1 (éveil/conscience). Cette méthode requiert l'utilisation d'un grand écran de télé, ou mieux encore, d'un projecteur. Vous devrez vous procurer une séquence cinématographique aérienne, mais toute séquence donnant l'impression de voler et d'être en apesanteur fera l'affaire (voir la section « ressources » de mon site Web, www.grahamnicholls.com). Je vous recommande d'utiliser une variante de cette approche, en guise de méditation, tous les jours durant 30 minutes environ.

- Étape 1. Lancez la séquence et tenez-vous debout devant l'écran dans une pièce obscure. Concentrez-vous sur le mouvement et imaginez que vous êtes dans la scène, flottant dans les nuages et au-dessus de vastes paysages.
- Étape 2. Éprouvez la sensation de l'air circulant rapidement et celle de votre corps flottant au-dessus du sol.
- Étape 3. Laissez votre corps se déplacer en suivant le

mouvement illustré sur l'écran. La chose se produira sans doute naturellement, alors ne résistez pas. Éprouvez toute la gamme des sensations.

- Étape 4. Commencez à répéter tout haut une affirmation telle que : « Je suis capable de quitter mon corps, de vivre une telle expérience et de me retrouver dans n'importe quel paysage chaque fois que j'en éprouve le désir.
- Étape 5. Allongez-vous maintenant sur un lit ou une chaise longue, et fermez les yeux. Laissez les images que vous avez regardées et les impressions que vous avez ressenties habiter encore votre esprit.
- Étape 6. Essayez de modifier votre conscience afin que celle-ci se synchronise avec les images déjà vues. Concentrez-vous sur les sensations de flottement et de mouvement et laissez-les vous amener naturellement à faire une expérience extracorporelle.

Techniques pour les personnes intellectuel es technique du miroir

Cette approche se base sur une forme d'affirmation.

- Étape 1. Avant de vous mettre au lit, placez un grand miroir devant vous.

- Étape 2. Regardez-vous dans les yeux et saluez votre image dans le miroir, comme si vous vous adressiez à votre inconscient. Imaginez l'image dans le miroir comme une partie de votre être capable de réaliser n'importe quoi.
- Étape 3. Demandez à votre inconscient de vous faire sortir de votre corps durant la nuit et de faire en sorte que vous gardiez un souvenir fidèle de tout ce que vous aurez fait ou vu.
- Étape 4. Placez maintenant le miroir dans une autre pièce. Allongez-vous, et conservez l'image de votre inconscient aperçue dans le miroir présente dans votre esprit tandis que vous sombrez peu à peu dans le sommeil.
- Étape 5. Concentrez-vous sur l'emplacement du miroir et demandez de nouveau à votre inconscient de vous faire sortir de votre corps pendant que vous dormez et de vous permettre de conserver un souvenir fidèle de l'expérience.

Technique de la lumière solaire

- Étape 1. Utilisez la technique de respiration profonde jusqu'à ce que vous vous sentiez complètement lucide et calme. Imaginez maintenant que vous avancez vers la fenêtre de la chambre et que vous découvrez les

signes d'une belle journée printanière très ensoleillée.

- Étape 2. Imaginez ensuite que vous ouvrez les fenêtres de la chambre. Sentez la brise qui effleure votre visage et la chaleur du soleil sur votre peau.
- Étape 3. La pièce dans laquelle vous vous trouvez s'imprègne de paix et de lumière, et tout devient positif. Même les objets de tous les jours, si familiers, deviennent plus légers en quelque sorte. Prenez conscience de l'effet que cela produit sur vous et abandonnez-vous à cette sensation.
- Étape 4. Voyez maintenant la beauté du monde à l'extérieur, la lumière et l'énergie. La scène vous attire vers l'extérieur ; vous avez très envie de connaître cette réalité qui se trouve de l'autre côté de votre fenêtre.
- Étape 5. Ressentez l'énergie du soleil qui inonde votre corps et vous soulève avec la brise. Sentez comme tout votre être cherche à partir et à plonger dans le monde extérieur. Imaginez une personne que vous n'avez pas vue ou un lieu que vous n'avez pas fréquenté depuis un certain temps.
- Étape 6. Cette approche peut déclencher un état vibratoire, ou vous pourriez simplement être amené à sortir de votre corps. Il se peut aussi que vous vous

retrouviez dans un lieu tout à fait différent.

Technique de l'objet

- Étape 1. Choisissez un objet qui a beaucoup d'importance à vos yeux et placez-le quelque part dans votre maison, aussi loin que possible de l'endroit où vous dormez. Il peut s'agir d'un objet personnel, comme un bijou ou même une photo encadrée.
- Étape 2. À présent, reculez de quelques pas et regardez l'objet avec intensité. Observez chaque détail et notez ce que vous ressentez.
- Étape 3. Revenez à l'endroit où l'objet se trouve habituellement. Ce faisant, observez ce que vous ressentez et enregistrez un maximum de détails tout au long de ce trajet.
- Étape 4. Regardez intensément l'emplacement habituel de l'objet et de nouveau, notez ce que vous ressentez.
- Étape 5. Retournez vers l'emplacement actuel de l'objet et essayez de prêter un maximum d'attention à ce trajet. Répétez à plusieurs reprises le processus, qui va de l'étape 2 à l'étape 5.
- Étape 6. Pratiquez vos techniques de relaxation et d'état vibratoire habituelles. Quand vous vous sentirez

prêt, concentrez votre attention sur la sortie de votre corps physique et le retour vers l'objet.

Technique du rêve lucide

Elle convient aux personnes de type 2 (sommeil/rêve).

- Étape 1. Chaque soir, avant d'aller dormir, redites-vous qu'en devenant conscient dans vos rêves, vous aurez l'occasion de quitter votre corps. Croyez vraiment à cette idée et essayez d'établir une connexion émotionnelle avec elle. Relisez aussi la description des prochaines étapes afin de pouvoir vous en souvenir durant le rêve.
- Étape 2. Lorsque vous aurez conscience de rêver, dites tout haut dans le rêve : « Je suis conscient que je rêve et je souhaite faire une expérience extracorporelle. » Pour la plupart des gens, ces mots prononcés tout haut en rêve suffiront, et vous vous rendrez probablement compte que vous êtes propulsé hors de votre corps.

Si vous voyez que vous ne pouvez faire une EEC avec cette méthode, il se peut que vous éprouviez encore de l'appréhension à l'idée de quitter votre corps. Essayez de relire le chapitre 5 intitulé « Modifier ses croyances ». C'est peut-être aussi un signe que vous avez besoin d'atteindre un niveau de sommeil plus profond. Utilisez une technique de relaxation avant d'aller dormir, continuez de pratiquer en suivant cette

méthode, et ajoutez-y d'autres techniques correspondant à votre profil.

Techniques pour les personnes visuelles, technique du nuage

Même si c'est sans doute la technique la plus simple que je connaisse, elle n'en tient pas moins une place particulière dans mon cœur, car je l'ai souvent employée à mes débuts, alors que j'apprenais à provoquer des EEC. C'est une méthode très douce qui convient bien aux personnes qui trouvent difficile de réaliser des visualisations très complexes.

Il s'agit de passer lentement d'un état de conscience à un autre. L'essentiel est de ne pas concentrer toute son attention sur des sentiments paisibles et des visualisations relaxantes ; vous devez plutôt essayer de ressentir que vous êtes dans un autre lieu et de vraiment passer d'un endroit (dans votre corps) à un autre (hors de votre corps), et non simplement l'imaginer.

- Étape 1. Utilisez une des techniques de relaxation jusqu'à ce que vous vous sentiez calme, mais vigilant. Imaginez que votre corps commence à se dissoudre.
- Étape 2. Ayez le sentiment que vous n'êtes plus dans votre chambre, sur votre lit, ou dans n'importe quel autre endroit où se trouve votre corps. Éprouvez la sensation de flotter et imaginez que vous êtes allongé

sur un lit de nuages.

- Étape 3. Voyez les nuages et le ciel tout autour de vous. Ressentez le vent sur votre corps et la chaleur du soleil sur votre peau. Laissez-vous doucement dériver dans les airs, au-dessus des paysages.
- Étape 4. Prenez plus conscience du ciel et des nuages jusqu'à ce que vous atteigniez un pic et que vous vous retrouviez soudainement hors de votre corps, ou que vous constatiez peu à peu que vous êtes en train de sortir de votre corps. (J'ai utilisé cette méthode lors de ma première EEC volontaire ; j'ai ressenti une secousse semblable à une décharge électrique, et je me suis retrouvé en train de flotter au-dessus de mon corps.)

Technique du corps de lumière

Cette technique a été popularisée par plusieurs écrivains ésotériques au tournant du XXe siècle, et elle s'est avérée efficace pendant plus de 100 ans. Son association avec certaines techniques que j'ai élaborées, telles que l'immersion ou la technique G, peut s'avérer extrêmement efficace.

- Étape 1. Allongez-vous sur un lit ou détendez-vous dans un confortable fauteuil inclinable, fermez les yeux, et pratiquez votre technique de relaxation.
- Étape 2. Imaginez à présent une silhouette debout au

pied de votre lit ou flottant au-dessus de vous. Essayez d'observer les détails de cette silhouette (qui devrait vous ressembler, mais de dos).

- Étape 3. Concentrez-vous maintenant sur la silhouette et voyez-la luire et scintiller. Essayez d'intensifier l'expérience jusqu'à ce qu'elle s'apparente à l'état vibratoire.
- Étape 4. Utilisez une technique comme la respiration du soufflet pour intensifier cette conscience vibratoire.
- Étape 5. Tentez maintenant d'amener votre conscience à adopter le point de vue de la silhouette. Essayez de voir et de ressentir comme si vous étiez cette silhouette ; si cela devient très réel, vous verrez que vous avez quitté votre corps ou que vous avez commencé le processus de séparation.

Technique de l'image de soi

Elle convient aux personnes de type 2 (sommeil/rêve). Cette méthode est fondée sur l'idée qu'il est possible d'atteindre l'inconscient durant, ou tout juste avant, l'endormissement.

- Étape 1. Fixez solidement un grand miroir au plafond, au-dessus de votre lit. Vous pourriez aussi dessiner le contour de votre corps sur une grande feuille de papier ou sur un drap, ou prendre une photo de vous que vous

fixez au plafond.

- Étape 2. Juste un peu avant l'heure habituelle de vous mettre au lit, allongez-vous sur les couvertures et regardez votre reflet ou votre image au plafond. Si vous utilisez un miroir, faites des gestes et des mouvements avec les muscles de votre visage comme si vous regardiez dans la pièce à partir d'en haut. Passez environ 15 minutes à vous concentrer sur votre image.
- Étape 3. À présent, mettez-vous au lit, fermez les yeux, et essayez, pendant que vous vous endormez, de retenir dans votre esprit l'image de vous-même. Vous constaterez peut-être que cette technique et l'approche audio/visuelle par immersion fonctionnent très bien ensemble.
- Étape 4. Laissez-vous aller dans le sommeil, mais, comme vous l'avez fait en pratiquant la technique du sommeil conscient, essayez de retenir aussi longtemps que possible l'image de vous-même tout en ayant conscience de vous endormir.
- Étape 5. Le fait d'intensifier cette image et de procéder ainsi chaque soir peut vous amener à vivre une EEC. On peut ajouter la méthode du sommeil interrompu et une affirmation telle que : « Je vais vivre ce soir une expérience extracorporelle pleinement consciente. »

Techniques pour les personnes auditives fréquence audible et infraliminale

Elle convient aux personnes de type 2 (sommeil/rêve). L'institut Monroe et d'autres chercheurs ont montré que les fréquences constituent un outil susceptible d'influencer l'état cérébral et, par conséquent, de provoquer une EEC. J'ai travaillé avec des techniques hypnotiques subliminales et des fréquences pour déclencher l'état vibratoire et des EEC complètes. (C'est ce que j'appelle la « technologie infraliminale ». (Visitez mon site Web, pour obtenir plus d'information.)

- Étape 1. En vous servant d'une bande audio infraliminale ou d'un bruit rose, concentrez votre attention sur le son et sentez votre conscience prendre de l'expansion.
- Étape 2. Au bout de 15 à 20 minutes environ, vous constaterez qu'un changement se produit au niveau de votre conscience. Des couleurs et des sensations peuvent apparaître.
- Étape 3. À ce stade, soyez très attentif à toute impression de vous trouver dans un autre lieu ou d'avoir le sentiment de connaître l'état vibratoire.
- Étape 4. À cette étape, il se peut que vous sortiez naturellement de votre corps. Sinon, essayer d'associer cette technique à la technique de l'objet.

Technique de la psalmodie

- Étape 1. Tenez-vous debout près de votre lit ou dans un lieu où vous faites habituellement vos exercices d'EEC. Commencez par émettre un simple bourdonnement. Imaginez le son d'un courant électrique ou le bourdonnement profond de l'énergie en provenance de l'intérieur de votre corps.
- Étape 2. Inspirez et expirez, de concert avec ce bourdonnement énergétique. À la fin de chaque respiration, essayez d'accroître la sensation de vibration se propageant dans tout votre corps. Imaginez que vous vibrez avec le son.
- Étape 3. Lorsque le son atteint un point culminant, allongez-vous sur votre lit ou sur le plancher de la pièce où vous pratiquez. Tendez et relâchez vos muscles en émettant librement un son.
- Étape 4. À présent, intériorisez le son. Concentrez-vous moins sur le niveau du son et plus sur la sensation de vibration en vous. Essayez de concentrer cette sensation dans votre corps jusqu'à ce que vous la ressentiez sans produire aucun son.
- Étape 5. Laissez maintenant cette vibration se déplacer au-delà des frontières de votre corps et abandonnez-

vous à cette sensation. Élevez-vous au-dessus de votre corps. Vous pouvez laisser monter vos bras et vos jambes en premier lieu, si c'est plus facile pour vous.

Techniques de privation de sommeil et d'affirmation

Elles conviennent aux personnes de type 2 (sommeil/rêve). Modifier ses habitudes de sommeil peut être une technique très puissante lorsqu'on y ajoute la technique des affirmations. J'ai utilisé avec beaucoup de succès cette approche pendant près de 20 ans durant des retraites. Pendant une semaine, réglez votre horloge pour vous réveiller durant la nuit. La première fois que j'ai essayé cette méthode, je me levais tous les jours à l'aube et je récitais une série d'affirmations tandis que le ciel s'éclairait.

Les affirmations constituent un moyen facile, mais puissant, de transmettre un message à l'inconscient. Il s'agit simplement de prononcer une brève affirmation, encore et encore. Une autre technique consiste à enregistrer une affirmation et à la faire jouer à faible volume tandis que vous vous détendez. Ce type d'enregistrement est facile à faire ; vous n'avez besoin que d'un magnétophone à cassettes ou d'un ordinateur avec microphone intégré. Voici un exemple d'affirmation : « Je vivrai une expérience extracorporelle de façon pleinement consciente ce soir et je garderai un souvenir fidèle de toute l'expérience. » Décomposons ce processus en étapes :

- Étape 1. Réglez votre réveil pour qu'il sonne 30

minutes avant l'aube. (Il est possible de trouver sur Internet le moment exact du lever et du coucher du soleil. Consultez le site www.timeanddate.com.)

- Étape 2. Mettez-vous au lit à l'heure habituelle, mais levez-vous dès que votre réveil sonnera.
- Étape 3. Si vous avez un jardin ou si vous disposez d'un autre espace à l'extérieur, allez-y ; ainsi, vous pourrez formuler vos affirmations pendant que le soleil se lève.
- Étape 4. Assoyez-vous confortablement en tailleur sur le sol ou sur un coussin de méditation. Faites taire votre mental et détendez-vous comme si vous vous apprêtiez à méditer.
- Étape 5. Commencez à répéter l'affirmation : « Lorsque je retournerai me coucher, je vivrai une expérience extracorporelle pleinement consciente dont je pourrai me souvenir parfaitement. » Vous pouvez également vous concentrer sur le fait d'être conscient dans votre rêve (plusieurs personnes trouvent cela plus facile) et vous projeter ensuite depuis cet état onirique conscient. J'estime personnellement que c'est la méthode la plus efficace. Dans ce cas, utilisez l'affirmation : « Je serai pleinement conscient dans mon rêve lorsque je retournerai me coucher et que je dormirai. »
- Étape 6. Au bout de 30 minutes, revenez au lit et

rendormez-vous (un masque pour les yeux peut être utile). Après avoir pratiqué cet exercice pendant quelques jours, vous vivrez probablement une EEC pleinement consciente lorsque vous vous rendormirez.

Techniques pour les personnes plus physiques **technique G**

La technique G est une méthode respiratoire associée à une tension musculaire. Je l'ai trouvée très efficace pour revitaliser le mental et épuiser le corps. Le « G » dans cette expression fait référence à la « force G », ou « force de gravité », avec laquelle doivent composer les pilotes à l'entraînement lorsque leur avion se déplace à grande vitesse. L'objectif de cette technique est de faire affluer un maximum de sang au cerveau du pilote afin d'éviter que ce dernier s'évanouisse dans ces conditions extrêmes. Manifestement, nos besoins sont loin d'être aussi grands, mais les modifications que nous avons apportées à cette technique provoquent une fatigue musculaire et une sensation très intense, presque spirituelle. Elles peuvent aussi faire naître l'état vibratoire ou même une EEC directe dans certains cas. J'ai vécu la plus intense de toutes mes EEC grâce à cette technique.

Cependant, il est important de mentionner que si vous êtes aux prises avec des problèmes de tension artérielle ou d'autres troubles cardiaques, vous devriez consulter un médecin avant d'essayer cette méthode. Cette technique comporte deux variantes qui diffèrent principalement en fonction de la

méthode respiratoire utilisée. Une fois que le processus vous sera familier, vous constaterez que vous pouvez pratiquer plus longtemps avec la seconde version.

Version 1

- Étape 1. Tenez-vous debout, les bras le long du corps, les pieds écartés de la largeur de vos épaules.
- Étape 2. Tendez lentement tous vos muscles en un mouvement ascendant, depuis les orteils jusqu'au sommet de la tête. Inspirez en même temps.
- Étape 3. En maintenant la tension, retenez votre souffle, comptez jusqu'à trois, puis relâchez.
- Étape 4. Répétez le processus jusqu'à ce que vous vous sentiez énergisé. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez un malaise, arrêtez et essayez une technique moins ardue.
- Étape 5. Après avoir exécuté le processus en entier à trois reprises, allongez-vous et Concentrez-vous sur ce que vous ressentez. Vous expérimenterez peut-être l'état vibratoire — si oui, intensifiez ces sensations pour sortir de votre corps et concentrez votre attention sur une cible, mais n'en faites pas trop et ne vous épuisez pas.

Version 2

- Étape 1. Tenez-vous debout, les bras le long du corps, et les jambes écartées de la largeur des épaules.
- Étape 2. Tendez lentement tous vos muscles en un mouvement ascendant, depuis les orteils jusqu'au sommet de la tête. En même temps, inspirez puis expirez, en comptant un, deux.
- Étape 3. Continuez ainsi pendant 30 secondes, puis arrêtez. Si vous ne vous sentez pas étourdi, mal à l'aise ou épuisé, reprenez le processus jusqu'à ce que vous vous sentiez plein d'énergie. Il peut être difficile de maintenir la tension tout en inspirant et expirant. La concentration devrait porter sur l'expiration, alors si vous avez de la difficulté à faire les deux, tenez-vous-en à l'expiration pendant quelques instants, puis arrêtez et reposez-vous ; essayez ensuite de nouveau.
- Étape 4. Après avoir suivi tout le processus trois fois, allongez-vous et Concentrez-vous sur ce que vous ressentez. Vous expérimenterez peut-être l'état vibratoire — si oui, intensifiez ces sensations pour sortir de votre corps et concentrez votre attention sur une cible, mais n'en faites pas trop et ne vous épuisez pas.

Technique de respiration du soufflet (bhastrika)

La respiration du soufflet (Bhastrika) a été l'une des premières techniques basées sur la respiration que j'ai apprises. Elle m'a été enseignée par le Dr Douglas Baker, mon premier mentor durant mon adolescence. Ce dernier prononçait régulièrement des conférences dans la région de Londres sur les techniques de projection astrale et la respiration du soufflet. Lorsque vous êtes sur le point de sortir de votre corps, vous pouvez utiliser cette méthode pour faire pencher la balance du bon côté et vous projeter à l'extérieur.

Cette technique ne devrait pas être utilisée sur une base régulière, mais de temps à autre, lorsque vous êtes très près d'atteindre votre objectif et que vous avez besoin d'un petit quelque chose de plus.

La méthode est issue du système de yoga appelé « pranayama ». Il existe bien sûr des variantes et des versions plus avancées. Si vous voulez les explorer, je vous recommande de trouver un instructeur accrédité qui saura vous guider et vous permettre de suivre en toute sécurité ce processus comportant plusieurs subtilités.

- Étape 1. Agenouillez-vous, serrez légèrement les poings et tenez-les devant vous en plaçant vos coudes près de votre cage thoracique.
- Étape 2. Inspirez aussi vigoureusement que possible en levant rapidement vos bras au-dessus de votre tête, en dépliant vos bras et en ouvrant largement les mains.

- Étape 3. Une fois que vos poumons sont remplis, baissez les bras en expirant avec force jusqu'à ce que vos coudes entrent en contact avec votre cage thoracique et que vos poumons soient complètement vidés. Vous voudrez peut-être émettre un sifflement en expirant, ce qui facilite parfois l'expiration complète.
- Étape 4. Répétez ce cycle 20 fois, puis, les mains sur les genoux avec les paumes vers le haut, reposez-vous pendant 30 secondes à 2 minutes avant de recommencer.
- Étape 5. En appliquant cette technique à l'état extracorporel, vous devriez déjà être sur le point de quitter votre corps, parcouru peut-être par une énergie intense, comme dans l'état vibratoire, ou par la sensation que des parties de votre corps (vos jambes et vos bras) flottent dans l'espace. C'est à ce moment que la respiration du soufflet est vraiment efficace.
- Étape 6. Prenez maintenant quelques respirations profondes et concentrez votre attention sur ce que vous êtes en train de faire. Retenez votre souffle pendant quelques secondes, puis inspirez par le nez aussi soudainement et rapidement que possible. Si nécessaire, refaites l'exercice en inspirant de façon régulière et soutenue tout en conservant l'intensité de l'inspiration. Ce processus devrait vous permettre de

sortir facilement de votre corps.

Technique de massage ciblé

G. M. Glaskin a été le premier à proposer dans ses écrits d'utiliser une certaine forme de massage pour favoriser le déclenchement d'expériences extracorporelles. Si vous travaillez avec un partenaire, je vous recommande fortement cette technique pour deux raisons. Premièrement, le massage contribue à amener le corps et l'esprit à l'état de relaxation requis pour réaliser une EEC ; deuxièmement, un massage focalisé sur la tête et certaines zones-clés du corps, comme le plexus solaire, peut contribuer à déclencher l'état vibratoire.

- Étape 1. En commençant par les côtés de la tête, juste en haut des oreilles, effectuez un mouvement de rotation avec vos doigts. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous sentiez que votre partenaire se détend et qu'il abandonne tout le poids de sa tête entre vos mains.
- Étape 2. Essayez de soulever sa tête et de la faire tourner très délicatement d'un côté et de l'autre, afin de voir s'il est tout à fait détendu.
- Étape 3. Concentrez-vous maintenant sur les yeux ; appliquez très doucement une petite pression sur les paupières, en faisant encore un mouvement de rotation avec vos doigts. Pendant ce temps, la personne que vous massez devrait diriger son attention sur

l'extérieur, sur l'espace devant elle.

- Étape 4. Posez maintenant votre index sur la zone où se situe le troisième œil de votre partenaire — juste en haut, entre les sourcils. Faites un mouvement de va-et-vient avec votre doigt pendant quelques minutes jusqu'à ce que votre partenaire éprouve une forte sensation de picotement.
- Étape 5. Posez vos pouces sur les tempes de votre partenaire et vos index sur le troisième œil et effectuez avec fermeté des mouvements de rotation. Continuez ainsi pendant quelques minutes tandis que la personne que vous massez concentre toujours son attention sur un point devant elle. Au fur et à mesure que la sensation de picotement augmente, elle devrait déplacer ce point plus loin. Elle peut aussi utiliser une technique de visualisation ou une autre méthode en même temps qu'elle reçoit le massage.
- Étape 6. Pendant que la personne massée concentre son attention de plus en plus loin tout en éprouvant les sensations dans son corps, une EEC peut se produire.

Technique de l'épuisement

L'épuisement est un outil couramment employé pour sortir de son corps ; il peut déclencher une expérience extracorporelle, sans aucun autre ajout. Il suffit généralement de se servir

d'une cible mentale, comme dans la technique de l'objet (voir p. 278), ou d'une approche auditive, à l'instar de ma technique infraliminale, ou encore d'une méthode visuelle, telle que la technique du corps de lumière.

- Étape 1. Choisissez un sport ou une activité que vous aimez et pratiquez-le sur de longues périodes de temps. J'ai constaté que la randonnée pédestre, la course, la danse et le yoga convenaient bien. Le simple fait de manquer de sommeil fonctionnera aussi bien.
- Étape 2. Réservez une ou même plusieurs journées complètes que vous consacrerez à votre activité. Vous devrez y consacrer suffisamment de temps pour arriver à un niveau d'épuisement que vous n'atteindriez pas en temps normal.
- Étape 3. Tout en pratiquant votre activité, rappelez-vous votre objectif, qui est de sortir de votre corps, et essayez de ne pas vous impliquer mentalement dans ce que vous faites. Le but est de s'épuiser physiquement, et non mentalement.
- Étape 4. Une fois que vous aurez complété votre journée d'activité, allongez-vous sur votre lit et notez ce que vous ressentez. Vous devriez sentir que votre corps est tout à fait prêt à se reposer, mais que l'exercice physique a rendu votre esprit très alerte. À ce stade, utilisez une des techniques suggérées ci-dessus, en

demeurant dans cet état, et Concentrez-vous sur le fait de quitter votre corps.

Techniques pour travailler avec un partenaire

Le travail avec un partenaire est un excellent moyen de soutenir le processus d'apprentissage visant à réaliser une EEC.

Rien ne dit que vous devriez procéder dans l'isolement ; je pense en fait que, dans la plupart des activités de la vie, le soutien d'autrui augmente les chances de réussite. Mais il y a aussi d'autres avantages liés au fait de travailler avec un partenaire : ce dernier peut contribuer activement à l'atteinte de vos objectifs, il peut vous suivre de près tandis que vous exécutez les techniques de relaxation, il peut vous servir de guide dans la méditation et il peut même assumer une de vos tâches pour vous permettre de libérer un peu de temps si vous êtes très occupé. Il peut aussi vous encourager à pratiquer régulièrement, ce qui peut s'avérer ardu sans soutien. Le travail avec un proche ou une personne avec qui vous vous sentez à l'aise physiquement offre aussi la possibilité de pratiquer le massage.

La méditation, au cours de laquelle vous vous concentrez l'un sur l'autre, permet d'améliorer la concentration et la relaxation. Mais ne méditez pas durant la même période que vous consacrez à la pratique de l'EEC ; j'ai constaté que la concentration plus intériorisée, propre à la méditation, ne

favorise pas toujours la sortie du corps physique.

Vous souhaiterez peut-être aussi travailler en groupe, auquel cas je vous recommande un petit groupe. J'ai constaté qu'un groupe de cinq personnes ou plus tend à devenir impersonnel et n'offre plus un soutien efficace. Le groupe, de par sa structure, vous permettra de parler de vos progrès et d'obtenir un feedback des autres participants. Vous pourriez aussi participer à des retraites, comme celles que j'organise, lesquelles vous permettront d'explorer en profondeur les meilleures techniques durant une fin de semaine ou une plus longue période de temps. Pour en savoir plus, visitez mon site Web, au www.grahamnicholls.com.

Techniques et approches technique du lien émotionnel

Elle convient aux personnes de type 2 (sommeil/rêve). Cette technique simple est très efficace pour les gens émotifs et pour les personnes qui travaillent mieux lorsqu'elles sont avec un partenaire. Deux personnes se concertent pour étudier ensemble la façon de vivre une EEC, simultanément, mais en des lieux différents. Si vous ne pouvez trouver quelqu'un pour travailler de cette façon, vous pourriez prendre comme cible une personne que vous n'avez pas vue depuis quelque temps et que vous aimeriez revoir. Essayez simplement de vous projeter vers cette personne de façon régulière.

- Étape 1. Avant d'aller dormir, prenez une image de

votre partenaire ou de la personne que vous cherchez à rejoindre et Concentrez-vous sur elle. Il est bon d'effectuer cette pratique régulièrement au cours de la journée. Si vous utilisez d'autres techniques, comme l'approche audio/visuelle par immersion, vous pourriez conserver à portée de main l'image choisie ; elle vous indiquera la direction à suivre lorsque vous serez à l'extérieur de votre corps.

- Étape 2. Allongé sur votre lit, imaginez la personne et prononcez son nom à voix haute. Vous pourriez même l'appeler. Concentrez-vous sur les sentiments que vous éprouvez envers cette personne ; rejoignez-la par l'intermédiaire de vos émotions.
- Étape 3. Rappelez vous l'image de cette personne au moment où vous allez dormir et essayez de vous imaginer en sa compagnie.

Technique des mains collantes

Elle convient aux personnes de type physique. Cette approche, tirée des arts martiaux, vous enseigne comment réagir à des signes subtils émis par une autre personne. Elle favorise la compréhension et l'établissement de liens plus profonds entre les partenaires.

- Étape 1. Tenez vous debout devant votre partenaire pendant quelques minutes. Essayez de communiquer

avec cette personne afin de deviner intuitivement ce qu'elle s'apprête à faire.

- Étape 2. Commencez à bouger lentement tous les deux en demeurant bien synchronisés. Vous pourriez faire l'exercice en vous tenant les mains, mais il serait préférable de le faire en vous touchant, sans vraiment vous tenir les mains.
- Étape 3. En vous déplaçant, essayez d'attirer votre partenaire à l'intérieur de votre gestuelle afin de « mener le jeu ».
- Étape 4. Changez maintenant de rôle et laissez l'autre personne mener le jeu. Vous devinerez intuitivement à quel moment procéder à cet échange. Suivez simplement cette dynamique et essayez d'agir autant que possible comme si vous ne faisiez qu'un.

Technique de la connexion visuelle

Elle convient aux personnes visuelles.

- Étape 1. Les partenaires doivent s'asseoir confortablement dans des fauteuils ou sur le plancher. Vérifiez l'éclairage, qui doit être tamisé, et la température de la pièce, qui doit être chaude et agréable, mais pas trop chaude, car cela pourrait vous rendre somnolents.

- Étape 2. Concentrez-vous mutuellement sur vos visages. Ne pensez à rien de particulier ; essayez simplement de percevoir l'état émotionnel de votre partenaire et les aspects de sa personnalité qui vous relie à lui ou à elle.
- Étape 3. Essayez de deviner intuitivement ce que l'autre ressent par rapport à vous. Imaginez que vous êtes dans sa peau et que vous vous regardez. Essayez de ressentir ce que votre partenaire ressent et de développer les liens entre vous à un niveau plus profond.
- Étape 4. Tout en maintenant cette attention à l'autre personne, allongez-vous, chacun à l'extrémité opposée de la pièce, ou installez vous dans des pièces séparées.
- Étape 5. Essayez maintenant de ressentir de nouveau la proximité de l'autre personne. Soyez avec elle en esprit jusqu'à ce que vous sentiez que sa présence dépasse votre imagination.

Technique pour accéder aux niveaux transphysiques

Les niveaux transphysiques (ou l'Au-delà) ne sont pas faciles à atteindre. Ce sont les niveaux les plus éloignés de notre conscience habituelle, d'où la nécessité de modifier radicalement notre compréhension si l'on veut les atteindre

avec une pleine conscience. Selon mon expérience, nos chances d'y parvenir sont supérieures si nous nous y préparons durant une période de temps assez longue, au cours de laquelle nous pourrions concentrer notre attention sur une personne décédée. Je dois aussi mentionner que cette approche s'adresse aux personnes ayant déjà obtenu du succès en pratiquant les techniques plus générales d'EEC et qui estiment pouvoir tirer profit d'une exploration à un niveau plus avancé. Pour cette raison, nous supposons que vous pouvez accéder à l'état vibratoire, et, si ce n'est pas le cas, que vous pouvez quitter votre corps sans y avoir recours.

Vous trouverez ci-dessous un plan d'une semaine qui vous permettra de développer la concentration requise, grâce à la purification et à une pratique assidue sur le plan psychique. Le travail devient plus intensif au fur et à mesure que les jours passent, et c'est pourquoi je vous recommande de commencer quand vous estimerez avoir le temps de suivre tout le processus.

Tel que je l'ai indiqué dans le chapitre 11, vous devriez hausser le niveau de votre énergie pour atteindre le stade de sortie du corps, mais attendez au dernier moment et laissez-vous ensuite aller aussi loin que possible jusqu'à ce que vous atteigniez naturellement vos limites. Si vous vous êtes concentré sur la personne cible avec suffisamment d'intensité, vous constaterez que vous êtes attiré vers lui ou elle.

Jour 1

Matin

15-20 minutes de méditation

Petit déjeuner : fruit ou smoothie

Pendant la journée Affirmations réitérant votre objectif, qui est d'atteindre l'Au-delà et d'entrer en contact avec votre personne cible.

Déjeuner : repas végétalien léger ou aliments crus Technique G

Soir

Dîner : repas végétalien (sans alcool)

Approche Ganzfeld ou technique de la porte tridimensionnelle pendant 20 minutes

Jour 2

Matin

15-20 minutes de méditation

Petit déjeuner : fruit ou smoothie

Pendant la journée Affirmations

Déjeuner : repas végétalien léger ou aliments crus

Soir

Dîner : repas végétalien (sans alcool) Approche Ganzfeld ou technique de la porte tridimensionnelle pendant 20 minutes

Jour 3

Matin

20-30 minutes de méditation

Petit déjeuner : fruit ou smoothie

Pendant la journée Affirmations

Déjeuner : repas végétalien léger ou aliments crus

Soir

Dîner : repas végétalien (sans alcool) 5 minutes de technique G
(allongez-vous ensuite et Concentrez-vous sur les énergies)

Jour 4

Matin

20-30 minutes de méditation

Petit déjeuner : fruit ou smoothie

Pendant la journée Affirmations

Déjeuner : repas végétalien léger ou aliments crus

Soir

Dîner : repas végétalien (sans alcool)

Approche Ganzfeld durant 30 minutes et technique de la porte
tridimensionnelle durant 15 minutes

Jour 5

Matin

20-30 minutes de méditation

Petit déjeuner : fruit ou smoothie

Pendant la journée Affirmations

Déjeuner : repas végétalien léger ou aliments crus

Soir

Dîner : repas végétalien (sans alcool) 5 minutes de technique G
(allongez-vous ensuite et concentrez-vous sur les énergies)

Jour 6

Matin

20-30 minutes de méditation

Petit déjeuner : fruit ou smoothie

Pendant la journée Affirmations

Déjeuner : repas végétalien léger ou aliments crus

Soir

Dîner : repas végétalien (sans alcool)

Approche Ganzfeld pendant 30 minutes et technique de la
porte tridimensionnelle pendant 15 minutes.

Jour 7

Matin

20-30 minutes de méditation

Petit déjeuner : fruit ou smoothie

Pendant la journée Affirmations

Déjeuner : repas végétalien léger ou aliments crus

Soir

Dîner : repas végétalien (sans alcool)

5 minutes de technique G (allongez-vous ensuite et concentrez-vous sur les énergies)

Note : Tel que je l'ai mentionné précédemment, ce programme n'est pas une méthode pour réaliser une EEC ; l'objectif est simplement de préparer votre corps/esprit à accéder aux niveaux transphysiques. On peut aussi y ajouter les techniques de privation de sommeil et d'affirmations, car il peut être plus facile d'atteindre ces niveaux quand on se trouve dans des états profonds entre l'éveil et l'inconscience.

Glossaire

Akasha : Dans les religions et philosophies orientales, akasha est l'essence même de la vie, ou l'élément qui relierait ensemble la terre, l'air, le feu et l'eau. Ce mot est souvent traduit par « esprit » ou « éther ». (Voir aussi « annales akashiques ».)

Annales akashiques : Dans la tradition ésotérique, les annales akashiques sont généralement considérées comme une composante du plan astral qui contient l'empreinte de tous les événements, connaissances et pensées à travers tous les âges. Les praticiens de la projection astrale prétendent qu'on peut avoir accès à ces archives et obtenir ainsi quelques éclaircissements sur le passé.

Aube dorée, l' : (Voir « Ordre hermétique de l'Aube dorée ».) Corde d'argent (fil ou cordon d'argent) : Objet ressemblant un peu à un cordon ombilical composé d'énergie, décrit par certaines personnes comme un lien entre le corps subtil et le corps physique. Même si le concept de la corde d'argent est connu depuis fort longtemps — certains croient même que la Bible y fait référence (Ecclésiastes 12,8) —, c'est probablement Sylvan Muldoon et le livre *La projection du corps astral* qui a popularisé cette notion. Au cours des dernières années, la présence de cette corde durant les expériences extracorporelles a été rapportée moins souvent.

Corps astral : Dans la tradition ésotérique, le corps astral est généralement considéré comme étant le deuxième corps

subtil, après le corps éthérique aussi appelé « double éthérique ». On dit qu'il est de nature émotionnelle et qu'il se trouve sur les plans astraux, un environnement au-delà du monde physique qui est beaucoup plus malléable et plus influencé par la pensée que la réalité quotidienne.

Corps éthérique : Considéré généralement comme le premier corps subtil, il est étroitement lié au plan de l'existence terrestre. Comme pour le corps astral, la littérature ésotérique et occulte fait souvent référence au double éthérique, particulièrement la théosophie et les traditions connexes. Toutefois, alors que le corps astral se déplace sur les plans astraux, le corps éthérique se déplace dans la réalité quotidienne.

Crowley, Aleister : En 1875, Edward Alexander Crowley est né en Angleterre, au sein d'une famille rattachée aux frères de Plymouth. Dès le départ, l'éducation religieuse extrêmement sévère qu'il reçut lui causa de nombreux problèmes. Plus tard, il a choisi de pratiquer une forme complexe d'occultisme avant d'élaborer son propre système de pensée issu de l'ordre hermétique de l'Aube dorée, auquel il a donné le nom de Thelema (du mot grec signifiant « volonté »). Cette nouvelle version de l'Ordre puise à plusieurs sources, du yoga à la science en passant par l'utilisation de la sexualité comme outil magique. Grâce à sa prodigieuse intelligence et à ses idées radicales, Crowley a exercé une grande influence, laquelle demeure très importante dans plusieurs domaines, y compris la projection astrale. (Voir aussi « Ordre hermétique de l'Aube dorée ».) Effet placebo : L'effet placebo est un changement mesurable dans la santé ou le bien-être d'un patient soumis à

une forme quelconque de traitement, qui ne peut être attribué au traitement lui-même. Dans les essais médicaux, on donne fréquemment à un groupe de participants une pilule factice, composée de sucre, par exemple, alors qu'on donne à un autre groupe le véritable médicament. Plusieurs personnes qui reçoivent la fausse pilule déclarent ressentir une amélioration de leur état correspondant aux effets que ce pseudo-médicament est censé provoquer.

État vibratoire : L'état vibratoire est une sensation d'énergie éprouvée durant le processus de sortie du corps physique. Les définitions varient d'un auteur à l'autre et dans le public en général. Dans certaines d'entre elles, on parle d'une sensation physique émergeant des profondeurs du corps, tandis que d'autres descriptions mentionnent une vibration strictement non physique. Robert Bruce, auteur de *Astral Dynamics*, définit l'état vibratoire ainsi : « Des sensations très fortes de mouvements d'énergie, dans tout le corps en général, ressenties comme des vibrations dans le corps physique[50]. » Mais Robert A. Monroe, pour sa part, affirme que la sensation d'énergie est d'ordre non physique[51]. » Ma propre expérience m'indique que la sensation de vague possède certains éléments physiques, mais qu'elle est surtout non physique. Un observateur ne pourrait l'apercevoir, et c'est pourquoi il serait peut-être préférable de la décrire comme un phénomène se situant entre une sensation physique et un changement sur le plan psychologique.

Expérience de mort imminente (EMI) : Une EMI aurait lieu lorsque le rythme cardiaque et l'activité cérébrale ont

cessé, un état qui conduirait à la mort du sujet s'il n'y avait pas d'intervention sur le plan médical. Les signes extérieurs de vie sont absents, mais on définit l'état comme étant une « mort imminente », car les fonctions normales du cœur et du cerveau peuvent tout de même être réactivées. Lorsqu'un sujet est dans cet état, il possède malgré tout, semble-t-il, une forme de conscience indépendante qui lui permet d'observer les événements se déroulant dans la zone où se trouve son corps physique, ou de connaître divers autres phénomènes. Une expérience de mort imminente indiquerait qu'une conscience indépendante, ou esprit, peut voyager dans des niveaux de réalité non physiques. Dans plusieurs cas, la personne « voit » un sombre tunnel avec une lumière à l'extrémité, et parfois les sujets sont accueillis par leurs parents décédés. Souvent, toute l'atmosphère dans laquelle se déroule l'EMI baigne dans une lumière blanche, et le sujet éprouve des sentiments d'amour inconditionnel et de compassion. Il existe de nombreux recueils de comptes rendus et d'études sur le sujet, les plus connus étant ceux de Pim Van Lommel, Peter Fenwick, Penny Sartori, et Jeffery Long.

Expérience extracorporelle (EEC) : L'expérience extracorporelle se caractérise par la conscience sensorielle d'une séparation totale d'avec le corps physique sous la forme d'un « double » ou d'une conscience indépendante qui permet habituellement au sujet de voir et de raisonner. Cette expérience entraîne souvent une perception du corps depuis une position plus élevée que ce dernier, un voyage sur de grandes distances, et parfois une interaction avec d'autres êtres. L'EEC peut aussi mener à ce qui semble être d'autres

niveaux de réalité, et elle est généralement décrite comme étant « aussi réelle que la réalité de tous les jours ».

Fenwick, Peter : Neuropsychiatre anglais, Peter Fenwick agit à titre de médecin consultant à l'hôpital Maudsley de Londres. Il a publié plus de 200 articles dans les revues scientifiques et médicales sur la fonction du cerveau, dont plusieurs sur la méditation et les états modifiés de conscience. On le considère généralement comme l'expert clinicien dans le domaine des expériences de mort imminente au Royaume-Uni.

Ganzfeld : Le terme « ganzfeld » provient de l'allemand, et il signifie « champ total ou complet », comme dans champ sonore ou champ d'énergie. La technique Ganzfeld est une forme légère de privation sensorielle (parfois appelée « privation des perceptions »). Elle a été développée par des psychologues, mais elle a été largement utilisée pendant plusieurs années en parapsychologie pour provoquer un état de conscience légèrement modifiée, en général chez des sujets qui se portaient volontaires pour des expériences télépathiques.

Hemi-Sync® : Robert A. Monroe et un groupe de scientifiques ont développé cette technique à partir d'une découverte de Heinrich Wilhelm Dove au XIXe siècle : l'effet sur le cerveau des rythmes binauraux. Hemi-Sync® est l'abréviation de « synchronisation hémisphérique », une technique novatrice utilisant deux fréquences légèrement différentes qui sont diffusées séparément dans un casque d'écoute. La différence entre les deux sources sonores produit une autre fréquence, ou rythme binaural. On croit que ce dernier modifierait à son tour l'état des ondes cérébrales,

permettant ainsi le développement d'une variété d'expériences, entre autres, les expériences extracorporelles.

Immersion : Terme souvent utilisé pour désigner des systèmes conçus pour modifier d'une façon ou d'une autre notre conscience sensorielle dans sa globalité, tels que la réalité virtuelle ou la privation sensorielle, où l'on expose nos sens, par exemple, à une imagerie générée par un ordinateur ou l'on nous fait tout simplement perdre nos repères sensoriels habituels. La réalité virtuelle nous permet de découvrir un monde impossible, tandis que la privation sensorielle nous permet de concentrer notre attention sur nos processus internes et notre conversation intérieure. Dans tous mes travaux (Épicène, 1998 ; projet LAM, 2001 ; et The Living Image, 2004), j'offre aux participants la possibilité d'expérimenter leur pleine conscience en utilisant des formes d'immersion sensorielle novatrices.

Institute of Noetic Sciences, The (IONS) : L'IONS a été fondé en 1973 par Edgar Mitchell, un astronaute ayant participé à la mission Apollo 14. Il s'agit d'une association mutuelle à but non lucratif vouée à l'éducation, dont le siège se trouve à Petaluma, en Californie. L'IONS mène et commandite des projets de recherche de pointe en parapsychologie et dans d'autres domaines reliés à la conscience étendue en plus d'y collaborer.

Intrication quantique : En physique quantique, l'intrication fait référence à la séparation de certaines particules, tels des photons (particules de lumière) qui autrefois étaient liés et qui continuent d'agir comme s'ils formaient un seul système ou comme s'ils étaient encore

intriqués malgré la distance. Dans le cadre de ce livre, cette idée est intéressante parce que des physiciens tels que Brian Josephson ont proposé une théorie (l'utilisation biologique de la non-localité quantique) qui explore la possibilité que l'intrication soit liée à la fonction des facultés paranormales chez les humains et d'autres animaux — les cerveaux, ou les consciences elles-mêmes, pourraient être intriqués et expérimentés ainsi à distance certains éléments perçus par une autre personne. Cela fournit un cadre scientifique pour expliquer le fonctionnement de la télépathie, par exemple.

McMoneagle, Joseph : Joseph McMoneagle était l'un des principaux visualisateurs à distance ayant participé au projet Stargate, un programme militaire américain dont les expériences se sont déroulées sur une période de 20 ans. En 1984, il a reçu la médaille de la Légion du mérite pour avoir fourni 150 éléments d'information essentiels sur certains emplacements — surtout en Union soviétique —, ce qu'il avait obtenu en utilisant ses facultés parapsychiques. Il accepte encore des contrats privés dans ce domaine, et il a aidé à retrouver plusieurs personnes disparues en utilisant les mêmes méthodes. (Voir aussi « vision à distance ».)

Monroe, Institut : L'Institut Monroe a été fondé par Robert A. Monroe dans les années 1970 à Charlottesville, en Virginie. L'institut à but non lucratif concentre ses recherches dans des domaines tels que la conscience, l'éducation sur des sujets liés à la conscience et à l'utilisation de la technique Hemi-Sync®.

Monroe, Robert A. : Robert A. Monroe (1915-1995) était un homme d'affaires américain qui a commencé à vivre des expériences extracorporelles dans la dernière partie de sa vie

en faisant des expériences avec les fréquences sonores. Au départ, ses recherches visaient à améliorer notre capacité d'apprentissage pendant le sommeil, mais le chercheur a plutôt réalisé une expérience extracorporelle. Avec un groupe de scientifiques volontaires, il a développé par la suite la technologie Hemi-Sync® et il a fondé l'Institut Monroe. Il est aussi l'auteur de trois livres : *Le voyage hors du corps* (1971), *Far Journeys* (1985), et *Ultimate Journey* (1994).

Ordre hermétique de l'Aube dorée : Un ordre occulte dans lequel on reconnaît de fortes influences maçonniques. Il a été basé en Angleterre à partir de la fin du XIXe siècle jusqu'au début du XXe siècle. L'ordre était progressif à l'époque, car il acceptait les femmes ; il a exercé une forte influence sur la pensée occulte moderne et le Nouvel Âge, principalement grâce aux écrits d'Israel Regardie et d'Aleister Crowley. W. B. Yeats, poète irlandais, et Allan Bennett, fondateur du premier organisme bouddhiste en Grande-Bretagne, comptent parmi les membres importants.

Paralysie du sommeil : La paralysie du sommeil est l'incapacité de bouger au moment du réveil (bien que la personne se trouve habituellement dans un état semi-onirique). L'esprit est conscient et actif, mais le corps ne répond pas normalement. Cela peut se produire durant la période d'assoupissement (état dit hypnagogique ou précédant le sommeil) ou en s'éveillant (état dit hypno-pompique ou suivant le sommeil). Certains éléments de l'expérience ressembleraient à l'état d'EEC, mais ce phénomène n'a pas été suffisamment exploré pour que nous puissions en tirer quelque conclusion.

Parapsychologie : Discipline scientifique dont la naissance officielle remonte à l'an 1882 avec la fondation de la Society for Psychical Research à Londres. Elle se concentre sur la recherche scientifique de phénomènes paranormaux et de questions liées à la survie de la conscience après la mort. Après 130 ans d'exploration, le domaine de la parapsychologie fait encore face à de nombreux préjugés et au sous financement, mais il a malgré tout réussi à fournir des preuves convaincantes, du moins aussi cohérentes que dans les autres champs de recherche, et à démontrer de façon scientifique l'existence de facultés paranormales telles que la télépathie et la précognition. (Voir aussi « Society for Psychical Research ».)

Perception extrasensorielle : La perception extrasensorielle (PES) est une expression générique qui aurait été inventée par l'explorateur britannique Sir Richard Burton en 1870. Elle fait référence à des facultés paranormales, telles que la télépathie et la clairvoyance.

Physique quantique : Appelée aussi « mécanique quantique » ou « théorie quantique », cette branche de la science a vu le jour vers l'an 1900 lorsque Max Planck a compris que les atomes pouvaient vibrer qu'à des fréquences limitées ou quantifiées. La physique quantique est un domaine de la science extrêmement complexe qui connaît beaucoup de succès. Les scientifiques de ce domaine s'intéressent aux unités d'énergie indivisibles, appelées « quanta », qui existent sur le plan quantique (les niveaux de réalité extrêmement petits). Les objets quantiques peuvent exister dans plusieurs états, et même simultanément. Tout cela rend ce domaine extrêmement paradoxal et contredit de plusieurs façons la

notion de réalité objective. Les personnes qui souhaitent à en apprendre plus sur les liens entre la physique quantique, les expériences extracorporelles et les questions soulevées dans ce livre devraient consulter l'ouvrage de Thomas Campbell, physicien et auteur de *My Big TOE* (Theory Of Everything).

Pleine conscience : Ce concept est généralement associé à divers enseignements bouddhistes. L'état de pleine conscience est considéré comme l'un des signes de l'illumination. Dans le contexte de ce livre, il signifie une conscience plus aiguë de la réalité qui n'est pas perturbée par les hauts et les bas émotionnels.

Précognition : La conscience immédiate d'un événement futur, généralement sous forme d'image mentale ou en état de rêve. Ce mot est composé du préfixe « pré » signifiant « avant », et du mot « cognition » signifiant la « pensée ».

Présence : La présence en tant que concept spirituel est devenue populaire au cours des dernières années grâce au travail d'Eckhart Tolle. Je dirais qu'il s'agit d'un état de pleine conscience du moment présent, qui nous libère de nos émotions et de nos croyances concernant le passé et le futur. Si nous voyons tout simplement ce qui est, il n'y a pas de conflit sur le plan émotionnel avec des événements passés ou avec des événements futurs anticipés. Nous avons tout simplement l'esprit clair et nous avons pleinement conscience. (Voir aussi « pleine conscience ».)

Pressentiment : Semblable à la précognition, le pressentiment est le sentiment qu'un événement va se produire, mais il s'agit essentiellement d'un sentiment plutôt que d'une pensée ou d'une vision. Bien souvent, le

pressentiment se produit à un niveau plus inconscient, particulièrement lorsqu'il est le sujet d'étude durant les tests parapsychologiques, par exemple dans le travail de Dean Radin. Durant ces expériences, d'infimes changements liés à la conductance de la peau, à des mouvements oculaires ou à l'activité cérébrale constituent des indices d'une réaction inconsciente à une image bouleversante qui n'est pas encore apparue. Les sujets sont totalement inconscients de leur réaction, mais en utilisant un équipement de pointe, des scientifiques tels que Radin peuvent suivre de près ces réactions et démontrer qu'une certaine forme de conscience des événements futurs existe bel et bien.

Projection astrale : Chez les adeptes du Nouvel Âge et dans les cercles ésotériques et occultes, l'expression « projection astrale » correspond au processus de sortie du corps physique sous la forme d'un corps astral ou subtil, ce que les adeptes considèrent comme étant l'un des nombreux corps distincts qui existent à l'intérieur ou tout près du corps physique. Les définitions de la projection astrale comportent souvent un état onirique qui est très proche du rêve lucide, alors que l'expérience extracorporelle correspond en général à un état plus spécifique, celui de la séparation pleine et entière du corps physique sous une forme ou une autre. (Voir aussi « expérience extracorporelle ».)

Psi : Le mot « psi » est souvent prononcé de façon incorrecte, comme s'il s'agissait des lettres séparées P S I, mais, en fait, ce n'est pas une abréviation ; c'est la 23^e lettre de l'alphabet grec, un symbole aussi utilisé dans plusieurs courants principaux de la psychologie. Il est considéré comme un terme

neutre ou scientifique pour désigner la branche de la psycho qui s'intéresse aux phénomènes parapsychiques — les facultés paranormales et les expériences extracorporelles, entre autres —, mais sans aucune association avec le domaine ésotérique ou le surnaturel. (Voir aussi « parapsychologie ».) Radin, Dean : Dean Radin est l'un des chercheurs américains les plus en vue en matière de phénomènes parapsychiques et d'autres sujets connexes. C'est un scientifique chevronné de l'Institute of Noetic Sciences (IONS), et un membre auxiliaire du corps professoral au département de psychologie de l'Université de l'État de Sonoma. Il est l'auteur de deux livres, *Entangled Minds* et *The Conscious Universe*, considérés par plusieurs personnes comme les meilleures introductions à la parapsychologie.

Recherche psychique : (Voir « Parapsychologie ».) Rêve lucide : Il s'agit d'un rêve impliquant un niveau de conscience élevé, ce qui se caractérise souvent par la capacité du rêveur à contrôler le cours du rêve. Dans de nombreux écrits sur les EEC, les rêves lucides sont considérés comme des moyens utiles d'amener le sujet dans l'état extracorporel. Certains auteurs prétendent que les différences entre les deux sont minimales ou inexistantes. (Pour approfondir ce sujet, veuillez consulter la section sur le rêve et les expériences extracorporelles du chapitre 2.)

Rythmes binauraux : (Voir « Hemi-Sync® ».) Sheldrake, Rupert : Le Dr Rupert Sheldrake est un biologiste britannique et chercheur dans le domaine des facultés paranormales qui travaille à Londres. Il est l'auteur de plus de huit articles scientifiques et de 10 ouvrages. Il a étudié les sciences

naturelles à l'Université de Cambridge et la philosophie à l'Université Harvard ; il a été directeur des études et chargé de cours au Clare College, à Cambridge. Il a aussi été directeur du projet Perrot-Warrick, de 2005 à 2010 — l'un des rares projets à soutenir la recherche en parapsychologie.

Society for Psychical Research, The : Premier organisme du genre dans le monde, la Society for Psychical Research a été fondée en 1882 à Londres, où elle existe toujours. Ses membres continuent de faire des recherches, particulièrement sur la continuité de la conscience après la mort, et de promouvoir l'étude scientifique de la nature des facultés parapsychiques.

Swann, Ingo : Ingo Swann est un artiste et un auteur qui est surtout connu pour avoir cocréé le système de voyance contrôlée appelé « vision à distance ». Il a été l'un des principaux acteurs de phénomènes psi à être impliqués dans le programme militaire américain de vision à distance, en vigueur durant la guerre froide. Il a participé à plusieurs expériences scientifiques sur les phénomènes paranormaux, et il est considéré par de nombreuses personnes comme un expert dans le domaine. (Voir aussi « Vision à distance ».)

Tattva : Les tattvas sont des symboles issus de la philosophie religieuse de l'Inde qui utilisent des formes géométriques simples (cercle, triangle, carré, etc.) pour représenter des éléments de la nature — tels que la terre, l'air, le feu, l'eau et l'éther (ou akasha). Dans les interprétations occultes occidentales, les tattvas sont utilisés comme méthode pour entrer dans un état de transe favorisant une forme de perception à distance semblable à une expérience

extracorporelle légère.

Theosophical Society, The : Fondée en 1875, la Theosophical Society est un organisme international voué à la promotion et à l'enseignement des objectifs et de la philosophie de la théosophie. (Voir aussi « Théosophie ».) Théosophie : Tradition philosophique ou religieuse qui amalgame les éléments de la pensée orientale et occidentale. La théosophie a beaucoup influencé la pensée Nouvel Âge contemporaine.

Transphysique : J'utilise ce terme pour décrire la conscience sensorielle ou le niveau de conscience qui subsiste après l'arrêt de la fonction cérébrale. Tout comme le mot « psi », je l'emploie comme un terme neutre en évitant de faire des suppositions au sujet de la vie après la mort ou de la nature de l'état dans lequel nous nous retrouverons après la mort physique. Ce mot indique simplement qu'une forme quelconque de conscience ou de pleine conscience semble subsister après l'arrêt de l'activité cérébrale.

Van Lommel, Pim : Pim Van Lommel a occupé le poste de cardiologue à l'hôpital Rijnstate à Arnhem, dans les Pays-Bas, de 1977 à 2003. Durant cette période, il a dirigé la recherche la plus exhaustive à ce jour sur l'expérience de mort imminente. Il continue de prononcer des conférences et d'inciter le public à envisager d'un point de vue scientifique la possibilité que la conscience puisse subsister après la mort.

Vision à distance : Durant la guerre froide, l'armée américaine a mis sur pied un programme secret pour étudier en profondeur la cueillette de renseignements par des sujets utilisant leurs facultés parapsychiques. Ce programme, appelé projet Stargate , comportait plusieurs phases et des sous-

projets plus petits qui exploraient différents domaines au fur et à mesure que les idées et les méthodologies se développaient. Le projet a existé pendant 20 ans et il a permis d'obtenir des témoignages significatifs sur le fonctionnement des facultés paranormales. Jessica Utts, qui a évalué les résultats du projet a écrit : « Il est clair pour cet auteur qu'une connaissance paranormale est possible, et son existence a été démontrée. Cette conclusion ne repose pas sur une croyance, mais bien sur des critères scientifiques généralement acceptés[52]. » Plusieurs membres faisant partie de l'équipe initiale du projet, notamment Ingo Swann et Joseph McMoneagle, sont encore actifs et continuent d'offrir des témoignages de la réalité des facultés parapsychiques.

Bibliographie

- BAKER, Douglas. The Opening of the Third Eye, Wellingborough, R-U, Aquarian Press, 1977.
- BAKER, Douglas. Pratical Techniques of Astral Projection, Wellingborough, R-U, Aquarian Press, 1986.
- BANDLER, Richard. Time for a Change, Cupertino, CA, Meta Publications, 1993.
- BANDLER, Richard et John GRINDER. The Structure of Magic: A book about Language and Therapy, Palo Alto, CA, Science and Behavior Books, 1975.
- BANDLER, Richard et John GRINDER. Frogs into Princes: Neurolinguistic Programming, Moab, UT, Real People Press, 1979.
- BLACKMORE, Susan J. Beyond The Body: An Investigation of Out of-the-Body Experiences, with a New Postscript by the Author, Chicago, Academy Chicago Publishers, 1992.
- BLACKMORE, Susan J. Dying to Live: Near-Death Experiences, Buffalo, NY, Prometheus Books, 1993.
- BLACKMORE, Susan J. In Search of the Light: The Adventures of a Parapsychologist, Amherst, NY, Prometheus Books, 1996.
- BRENNAN, J. H. Astral Doorways, London, Aquarian Press, 1971.
- BRENNAN, J. H. Mindreach, Wellingborough, R-U, Aquarian Press, 1985.

BRENNAN, J. H. The Astral Projection Workbook: How to Achieve Out-of-Body Experiences, New York, Sterling Pub.Co., 1989.

BRENNAN, J. H. Discover Astral Projection: How to Achieve Out-of-Body Experiences, édit. revue et corrigée, London, Aquarian Press, 1991.

BRUCE, Robert. Astral Dynamics: A New Approach to OutofBody ExperienceI, Charlottesville, VA, Hampton Roads, 1999.

BUCKE, Richard Maurice. Cosmic Consciousness, 20e édit., New York, Dutton, 1960.

BUHLMAN, William. Adventures Beyond the Body: How to Experience Out-of-Body Travel, San Francisco, HarperSanFrancisco, 1996.

BUHLMAN, William. The Secret of the Soul: Using OutofBody Experiences to Understand Our True Nature, San Francisco, HarperSanFrancisco, 2001.

CAMPBELL, T. Colin et Thomas M. CAMPBELL. The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever 332 Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-term Health, Dallas, TX, BenBella Books, 2005.

CAMPBELL, Thomas. My Big Toe, Lightning Strike Books, 2003.

CAVENDISH, Richard et J. B. RHINE. Encyclopedia of the Unexplained: Magic, Occultism, and Parapsychology, London, Arkana, 1989.

CLULEE, Nicholas H. John Dee's Natural Philosophy: Between Science and Religion, London, Routledge, 1988.

CROWLEY, Aleister. Magick: in Theory and Practice,

Secaucus, NJ, Castle Books, 1991.

DARWIN, Charles et Gillian BEER. On the Origin of Species, édit. revue et corrigée, New York, Oxford University Press, 2008.

DEE, John. Private Diary of Dr. John Dee, General Books, 2010.

DICK, Philip K. The Minority Report, New York, Pantheon Books, 2002.

DUNNE, J. W. An Experiment with Time, New York, Macmillan Company, 1927.

EBY, Samuel C. The Story of the Swedenborg Manuscripts, New York, New-Church Press, 1926.

EINSTEIN, Albert. Relativity, the Special and the General Theory: A Popular Exposition by Albert Einstein, New York, Crown Publishers, 1961.

EINSTEIN, Albert et S. W. HAWKING. Selections from the Principle of Relativity, Philadelphia, Running Press, 2002.

FENWICK, Peter et Elizabeth FENWICK. The Truth in the Light: An Investigation of over 3000 Near-Death Experiences, London, Headline, 1995.

FENWICK, Peter et Elizabeth FENWICK. Past Lives: An Investigation into Reincarnation Memories, New York, Berkley Books, 2001.

FOX, Oliver. Astral Projection: A Record of Out-of-Body Experiences, 6e édit., Secaucus, NJ, Citadel Press, 1980.

GREEN, Celia Elizabeth. Out of the Body Experiences, Institute of Psychophysical Research, 1973.

HEAD, Richard. Mother Shipton's Prophecies: The Earliest Editions with an Introduction, Maidstone, R-U, Mann, 1979.

HYMAN, Ray. « Evaluation of a Program on Anomalous Mental Phenomena », *Journal of Scientific Exploration*, vol. 10, no 1, 1996, p. 43.

IYENGAR, B. K. S. *Light on Yoga: Yoga Dipika*, édit. revue et corrigée, New York, Schocken Books, 1979.

IYENGAR, B. K. S., Yehudi MENUHIN et Ranganath Ramachandra DIWAKAR. *Light on Pranayama*, New York, Crossroad Publishing Company, 2004.

JUNG, C. G., et R. F. C. Hull. *The Archetypes and the Collective Unconscious*, 2e édit., Princeton, NJ, Princeton University Press, 1980.

KAPLEAU, Philip. *The Three Pillars of Zen: Teaching, Practice, and Enlightenment*, 35e édit. New York, Anchor Books, 1989.

LAUREYS, Steven et Giulio TONONI. *The Neurology of Consciousness: Cognitive Neuroscience and Neuropathology*, Amsterdam, Elsevier Academic Press, 2009.

LAWSON, Thomas T. *Carl Jung, Darwin of the Mind*, London, Karnac, 2008.

LAWTON, Ian. *The Little Book of the Soul: Strange but True Stories that Could Change Your Life Forever*, Rational Spirituality Press, 2007.

LEADBEATER, C. W. *The Chakras: A Monograph*, Wheaton, IL, Theosophical Pub. House, 1927.

LEADBEATER, C. W. *Astral Plane: Its Scenery, Inhabitants, and Phenomena*, Minneapolis, MN, Filiquarian Publishing, 2006.

LEADBEATER, C. W. *A Textbook of Theosophy*, Charleston, SC, Forgotten Books, 2008.

LONG, Jeffrey et Paul PERRY. Evidence of the Afterlife: The Science of Near-death Experiences, New York, HarperOne, 2010.

MCKNIGHT, Rosalind A. Cosmic Journeys: My Out-of-Body Explorations with Robert A. Monroe, Charlottesville, VA, Hampton Roads, 1999.

MCMONEAGLE, Joseph. Mind Trek: Exploring Consciousness, Time and Space through Remote Viewing, Charlottesville, VA, Hampton Roads, 1993.

MCMONEAGLE, Joseph. The Ultimate time Machine: A Remote Viewer's Perception of Time and Predictions for the New Millennium, Charlottesville, VA, Hampton Roads, 1998.

MITCHELL, Janet Lee. Out-of-Body Experiences: A Handbook, Jefferson, NC, McFarland, 1981.

MONROE, Robert A. Journeys Out of the Body, Garden City, NY, Doubleday, 1971.

MONROE, Robert A. Ultimate Journey, New York, Doubleday, 1996.

MONROE, Robert A. Far Journeys, New York, Broadway Books, 2001.

MULDOON, Sylvan Joseph et Hereward CARRINGTON. The Projection of the Astral Body, Alexandria, VA, Time-Life Books, 1990.

NICHOLLS, Graham. Avenues of the Human Spirit, Alresford, R-U, O-Books, 2011.

PERSINGER, Michael A. The Paranormal, New York, MSS Information Corp., 1974.

PERSINGER, Michael A. Neuropsychological Bases of God Beliefs, Westport, CT, Praeger, 1987.

PERSINGER, Michael A. ELF and VLF Electromagnetic Fields Effects, New York, Plenum Press, 1974.

PETERSON, Robert. Out of Body Experiences: How to Have Them and What to Expect, Charlottesville, VA, Hampton Roads, 1997.

POWELL, A. E. The Development of Astral Powers, Whitefish, MT, Kessinger Publishing, 2010.

POWELL, A. E. The Etheric Double: The Health Aura, Chennai, Inde, Theosophical Pub. House, 2000.

POWELL, A. E. The Astral Body and Other Astral Phenomena, Wheaton, IL, Theosophical Publishing House, 1982.

RADIN, Dean I. The Conscious Universe: The Scientific Truth of Psychic Phenomena, New York, HarperEdge, 1997.

RADIN, Dean I. Entangled Minds: Extrasensory Experiences in a Quantum Reality, New York, Paraview Pocket Books, 2006.

RANDI, James. The Mask of Nostradamus, New York, Scribner, 1990.

REGARDIE, Israel et Chris MONNASTRE. The Golden Dawn: A Complete Course in Practical Ceremonial Magic, 6e édit., St. Paul, MN, Llewellyn, 1998.

RICHARDS, Steve. The Traveller's Guide to the Astral Plane, Wellingborough, R-U, Aquarian Press, 1983.

ROBERTS, Henry C., Lee Roberts AMSTERDAM et Harvey AMSTERDAM. The Complete Prophecies of Nostradamus, édit. revue et corrigée, Oyster Bay, NY, Nostradamus Co., 1982.

RUSSELL, Ronald. The Journey of Robert Monroe: From OutofBody Explorer to Consciousness Pioneer, Charlottesville,

VA, Hampton Roads, 2007.

SAGAN, Carl. The Demon-Haunted World: Science as a Candle in the Dark, New York, Random House, 1996.

SHELDRAKE, Rupert. New Science of Life, New York, Putnam Publishing Group, 1983.

SHELDRAKE, Rupert. The Sense of Being Stared At: And Other Aspects of the Extended Mind, New York, Crown Publishers, 2003.

SHELDRAKE, Rupert. Morphic Resonance: The Nature of Formative Causation, 4e édit., Rochester, VT, Park Street Press, 2009.

SHELDRAKE, Rupert. Dogs That Know When Their Owners Are Coming Home, édit. revue et corrigée, New York, Three Rivers Press, 2011.

STIENE, Bronwen et Frans STIENE. The Reiki Sourcebook, Alresford, R-U, O-Books, 2008.

TOLLE, Eckhart. Le pouvoir du moment présent : Guide d'éveil spirituel, Québec, Canada, Éditions Ariane, 2008.

VAN LOMMEL, Pim. Consciousness Beyond Life: The Science of the Near-death Experience, New York, HarperOne, 2010.

WASSERMANN, Gerhard D. Shadow Matter and Psychic Phenomena: A Scientific Investigation into Psychic Phenomena and Possible Survival of the Human Personality after Bodily Death, Oxford, Mandrake of Oxford, 1993.

WOOLLEY, Benjamin. The Queen's Conjuror: The Science and Magic of Dr. John Dee, Adviser to Queen Elizabeth I, New York, Henry Holt, 2001.

YRAM. Practical Astral Projection. Whitefish, MT, Kessinger Publishing, 2005.

À propos de l'auteur

Graham Nicholls (Londres, Angleterre) a fait des centaines d'expériences extracorporelles et il est reconnu internationalement pour son expertise dans ce domaine. Il a prononcé un grand nombre de conférences sur plusieurs aspects de la spiritualité, de l'art et des recherches parapsychiques ; il a exposé ses idées dans des institutions aussi prestigieuses que le Science Museum, à Londres, le London College of Spirituality, et l'Université de Cambridge. Ses travaux ont été présentés par la BBC, le Times, l'Independent, le Telegraph ainsi que dans plusieurs magazines et sites Web.

Pour communiquer avec l'auteur ou pour obtenir plus de détails, consultez les sites :

grahamnicholls.com.

www.ada-inc.com

info@ada-inc.com

www.facebook.com/EditionsAdA

www.twitter.com/EditionsAdA

[1] U.S. National Library of Medicine. Hallucinations: Definition, Medline Plus Database, <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003258.htm>.

[2] SARTORI, Penny. The Near-Death Experiences of Hospitalized Intensive Care

Patients: A Five Year Clinical Study, Lewiston, Queenston, Lampeter, The Edwin Mellen Press, 2008.

[3] SHELDRAKE, Rupert. Consciousness and the Extended Mind, Royal College of Psychiatrists, Spirituality and Psychiatry Special Interest Group, 2009.

[4] SHELDRAKE, Rupert. Answers to Your Most Frequently Asked Questions, <http://www.sheldrake.org/Resources/faq/answers.html>.

[5] PIZZI, Rita, et autres. « Quantum Information and Computation II », Proceedings of the SPIE, 2004, p. 107-117.

[6] PERSINGER, Michael, entrevue avec Alex Tsakiris, Skeptiko, balado 89, 16 décembre 2009.

[7] RADIN, Dean. Entangled Minds, New York, Pocket Books, 2006, p 120.

[8] PERSINGER, M. A. « Propensity To Report Paranormal Experiences Is Correlated With Temporal LEEC Signs », Perceptual and Motor Skills, no 59, 1984, p. 583-586.

[9] PERSINGER, M. A.. « Geophysical Variables and Behavior : Intense Paranormal Experiences Occur During Days of Quiet Global Geomagnetic Activity », Perceptual and Motor Skills, no 61, 1985, p. 320-322.

[10] TART, Charles. « Geomagnetic effects on GESP: Two studies », Journal of the American Society of Psychical Research, no 82, 1988, p. 193-216.

[11] KRIPPNER, S., et autres. « Electrophysiological Studies of ESP in Dreams: Lunar Cycle Differences in 80 Telepathy Sessions », Human Dimensions, 1972, p. 14-19.

[12] SWANN, Ingo. « The Emergence of Project SCANATE », Remote Viewing — The Real Story ! , 1995.

[13] VAN LOMMEL, Pim. « About the Continuity of Our Consciousness, Brain Death and Disorders of Consciousness », Advances in Experimental Medicine and Biology, no 550, 2004, p. 115-132.

[14] VAN LOMMEL, Pim. « Near-Death Experience, Consciousness, and the Brain: A New Concept About the Continuity of Our Consciousness Based on Recent Scientific Research on Near-Death Experience in Survivors of Cardiac Arrest », World Futures, no 62, 2006, p. 134-151.

[15] BBC News Online. Nurse Writes Book on Near-Death, http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/wales/7463606.stm. (Consulté le 19 juin 2008).

[16] « Skepticism », Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, 11e édit.

[17] Cosmos, « Encyclopaedia Galactica », auteurs : Carl Sagan, et autres, 1 h 24 min.

[18] TRUZZI, Marcello. « Editorial », The Zetetic, Automne/hiver 1976, vol. 1, no 1, p. 4.

- [19] TRUZZI, Marcello. The Zetetic Scholar, 12-13, 1987.
- [20] BLACKMORE, Susan. Journal of the American Society for Psychical Research, avril 1989, vol. 83, p. 152.
- [21] BLACKMORE, Susan. An Evening with James Randi and Friends, Conway Hall, Londres, 2008.
- [22] BLACKMORE, Susan, entrevue avec Alex Tsakiris, Skeptiko, balado 114, 21 septembre 2010.
- [23] BLACKMORE, Susan. EECs and Sleep Paralysis, Durham, R-U, 1999. Document de présentation de la 23e conférence internationale de la Society for Psychical Research.
- [24] Ibid.
- [25] COGHLAN, Andy. « OutofBody Experiences Are “All in the Mind” », New Scientist, <http://newscientist.com/article/dn12531-outofbody-experiences-are-all-in-the-mind.html>.
- [26] FENWICK, Peter, Dr, entrevue avec l’auteur, 31 mars 2011.
- [27] COGHLAN, Andy. « Outofbody Experiences Are “All in the Mind” », New Scientist, <http://newscientist.com/article/dn12531-outofbody-experiences-are-all-in-the-mind.html>.
- [28] HOLDEN, Jan, Jeff LONG et Jason MACLURG. « OutofBody Experiences: All in the Brain ? », International Association for Near-Death Studies, <http://www.iands.org/research/important-research-articles/69-outof-body-experiences-all-in-the-brain.html?start=3>.
- [29] RANDI, James. Caltech Lecture Recording, James Randi Educational Foundation, 1992.
- [30] SHELDRAKE, Rupert. Randi’s dishonest claims about dogs, http://www.skepticalinvestigations.org/Mediaskeptics/Randi_dogs.html. (Consulté en janvier 2012).
- [31] BANDLER, Richard. Time for a Change, Cupertino, CA, Meta Publications, 1993.
- [32] RADIN, Dean. The Conscious Universe: The Scientific Truth of Psychic Phenomena, New York, HarperOne, 1997.
- [33] MILLS, Milton R., Dr. The Comparative Anatomy of Eating, <http://www.vegsource.com/news/2009/11/the-comparative-anatomy-of-eating.html>.
- [34] RUBIN, V. C. « Dark Matter in the Universe », Scientific American Presents, vol. 9, no 1, 1998, p. 106-110.
- [35] MACDOUGALL, Duncan. « Hypothesis Concerning Soul Substance Together with Experimental Evidence of the Existence of Such Substance », American

Medicine, avril 1907.

[36] Ibid.

[37] Ibid.

[38] Ibid.

[39] Global Consciousness Project: An Introduction, <http://gcp.grama.co/introduction-gcp>.

[40] MONROE, Robert. *Journeys Out of the Body*, Garden City, NY, Doubleday, 1971.

[41] CROWLEY, Aleister. *Magick: In Theory and Practice*, Secaucus, NJ, Castle Books, 1991.

[42] RADIN, Dean. *Entangled Minds* Blog, <http://deanradin.blogspot.com/2006/10/effects-of-distant-intention-on-water.html>.

[43] RADIN, Dean. *Entangled Minds* Blog, <http://deanradin.blogspot.com/2009/01/water-crystal-replication-study.html>.

[44] MONROE, Robert, entrevue sur KPIX, San Francisco, 1979, <http://www.youtube.com/watch?v=4qcr7FfYIoY>.

[45] MULDOON, Sylvan et Hereward CARRINGTON. *Projection of the Astral Body*, Whitefish, MT, Kessinger Publishing, 2003.

[46] FENWICK, Peter, Dr, entrevue avec l'auteur, 31 mars 2011.

[47] RADIN, Dean. « Electrodermal Presentiments of Future Emotions », *Journal of Scientific Exploration*, 2004, vol. 18, no 2, p. 253-273.

[48] EBY, Samuel C. *The Story of the Swedenborg Manuscripts*, New York, New Church Press, 1926.

[49] LEADBEATER, C. W. *A Textbook of Theosophy*, Charleston, SC, Forgotten Books, 2008.

[50] BRUCE, Robert. *Astral Dynamics: A New Approach to OutofBody Experience*, Charlottesville, VA, Hampton Roads, 1999.

[51] MONROE, Robert, entrevue sur KPIX, San Francisco, 1979, <http://www.youtube.com/watch?v=4qcr7FfYIoY>.

[52] UTTS, Jessica. « An Assessment of the Evidence for Psychic Functioning », *Journal of Scientific Exploration*, vol. 10, no 1, 1996, p. 3-30.